

Currylinsen - Suppe (laktosefrei)

Zutaten:

300 g Putenbrust
400 g Lauchzwiebeln
500 g Möhren
2 Knoblauchzehen
200 g rote Linsen
600 ml Gemüsebrühe
5 TL Currypulver
100 ml Rotwein
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Knoblauch fein hacken.
- Möhren klein würfeln.
- Lauchzwiebeln und Knoblauch in wenig Öl anbraten.
- Restöl und Möhren zugeben.
- Currypulver untermengen.
- Alles zusammen andünsten.
- Linsen, Wein und Brühe untermischen.
- Etwa 15 - 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.
- Putenfleisch in kleine Stücke schneiden.
- In einer Pfanne mit wenig Fett gar braten.
- Fleisch unter die Currylinsen mengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.