

|  |                                  |   |              |
|--|----------------------------------|---|--------------|
|  | Klasse:<br>WERK 17.1             | Datum:<br>2/20                            | Name:<br>MEY |
|  | <b>Praxis<br/>Hauswirtschaft</b> | Rezeptkategorie:<br><b>Suppe/ Eintopf</b> |              |

## Curry-Kokos-Linsensuppe mit Spinat

| Menge und Zutaten       |  |   | Zeit<br>Min. |
|-------------------------|--|---|--------------|
| 4 Port                  |  |   |              |
| 1/2<br>1/2TL            | Gurke<br>Salz                            | Gurke fein schneiden,<br>salzen, massieren und<br>beiseite stellen        |              |
| 120 g<br>3<br>15 g      | Zwiebeln<br>Knoblauch<br>Ingwer          | fein würfeln<br>fein hacken, Zwiebeln in<br>einem Topf mit etwas          |              |
| 1/2TL<br>1 EL           | Chiliflocken<br>Curry gehäuft            | ÖL sanft 7 min<br>anschwitzen, Knobi,<br>Ingwer und Gewürze               |              |
| 75 g<br>200g            | Apfel<br>Rote Linsen                     | Zufügen, 4 min braten,<br>fein reiben mit den<br>Linsen zufügen           |              |
| 400 g<br>400ml<br>400ml | Gehackte Tomaten<br>Kokosmilch<br>Wasser | ablöschen, 1,5 TL Salz<br>zufügen mit Deckel ca.<br>25 min köcheln lassen |              |
| 100 g                   | Spinat TK                                | unterheben, bei wenig<br>Hitze ziehen lassen                              |              |
|                         | Zitronensaft<br>Sojajoghurt              | würzen. Mit den Gurken<br>und einem Klecks<br>Joghurt garnieren.          |              |
|                         |  |   |              |

|  |                                  |                                  |              |
|--|----------------------------------|----------------------------------|--------------|
|  | Klasse:<br>WERK 17.1             | Datum:<br>2/20                   | Name:<br>MEY |
|  | <b>Praxis<br/>Hauswirtschaft</b> | Rezeptkategorie:<br><b>Suppe</b> |              |

## Marokkanische Möhrensuppe

| Menge und Zutaten      |  |  | Zeit<br>Min. |
|------------------------|--|--|--------------|
| 4 Port                 |  |  |              |
| 70 g<br>1<br>10 g<br>2 | Zwiebeln<br>Rote Chili<br>Ingwer<br>Knoblauchzehen | Alles ganz fein würfeln<br>Öl im Topf erhitzen,<br>Gemüse darin 2 min<br>anschwitzen |              |
| 800 g                  | Möhren   | schälen in 1 cm dicke<br>Scheiben schneiden<br>und in den Topf geben                 |              |
| 1                      | Lorbeerblatt                                       |  |              |
| 1 TL<br>1 TL<br>1 TL   | Koriander<br>Kreuzkümmel<br>Paprika                | Mit diesen Gewürzen<br>bestäuben und 2 min<br>unter Rühren braten                    |              |
| 1/2TL<br>1/4TL<br>1,1l | Piment<br>Zimt<br>Gemüsebrühe                      | Mit der Brühe<br>ablöschen, aufkochen<br>und ca. 15min köcheln                       |              |
| 1 EL<br>2 EL           | Honig od. Dicksaft<br>Zitronensaft                 | Lorbeerblatt entfernen,<br>Suppe fein pürieren.<br>Honig , Zitronensaft              |              |
|                        |  | unterrühren, mit Salz<br>abschmecken   |              |
| 1/2Bnd<br>100 g        | Petersilie<br>Joghurt                              | fein hacken. Auf die<br>Suppe geben, anrichten                                       |              |
|                        | Sesam,<br>Schwarzkümmel                            | Auf Wunsch dazu<br>reichen   |              |

Mit Pfannenbrot servieren