



Glutenfreie Karotten-Kokossuppe mit Linsen-Reiseinlage und Bockshornklee

Für die Suppe:

300g Karotten in Scheiben schneiden

¼ Stange Lauch in Ringe schneiden

Beides in Olivenöl anbraten. Mit einer Dose Kokosmilch und 500ml Gemüsebrühe aufgießen, salzen, pfeffern und in einem Hochleistungsmixer durchmischen (z.B. Bianco) – so wird die Suppe wunderbar cremig.

Für die Einlage:

2 Eßl. schwarzen Reis und 2 Eßl. Linsen nach Packungsanweisung kochen (der schwarze Reis braucht 40 Minuten – ich koche hier eine ganze Packung und nehme den Rest für ein feines Reisgericht im Hauptgang).

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Einlage in der Mitte platzieren und mit Bockshornklee garnieren.



Einen guten Appetit wünscht Fee mit feeganen Grüßen aus dem schönen Bamberg