

Möhren-Linsen-Creme

1 Zwiebel

250g Möhren

2 EL Olivenöl

Salz

1 EL Korianderpulver

300 ml Hühnerbrühe

100 g rote Linsensalat

1/4 TL Harissa

Saft von 1 Orange

Petersilie zum Bestreuen

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Möhren kurz mitdünsten. Mit Salz und Korianderpulver würzen, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.

Linsen, Harissa und Orangensaft zu den Möhren geben und 15 Min. garen. Abkühlen lassen, eventuell nochmals abschmecken, pürieren und mit Petersilie bestreuen.

(4 Portionen)