



# Dal-Suppe mit Möhren und Linsen

## Zutaten:

2 rote Zwiebel  
400 g Möhren  
2 EL Rapsöl  
150 g rote Linsen  
4 EL mildes Currys  
800 ml Gemüsebrühe  
800 ml Tomatensaft  
Salz  
100 g Cashewkerne  
1 Bund Koriandergrün

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Zwiebel in einem Topf im Öl andünsten. Möhren, Linsen und Curry dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Brühe und Tomatensaft dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken, mit den Cashewkernen mischen.

Nach dem Garen den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz würzen. Die Dal-Suppe in Schalen anrichten und mit dem Cashew-Koriander-Topping bestreut servieren.