

NORISAN



Jenny

Foodbloggerin
@alltime.vegan



Curry Linsensuppe mit gebackenem Blumenkohl

Curry Linsensuppe mit gebackenem Blumenkohl



4 Portionen



40 Minuten



100 % Omega-3



- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Paprika
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 TL Currypaste
- 180 g rote Linsen
- 1 Blumenkohl
- 5 TL Öl
- 2 TL Currypulver
- 1/2 TL Salz
- 4 TL **NORSAN Omega-3 Vegan**

Das Gemüse grob schneiden und in Kokosöl anbraten. Currypaste dazugeben und kurz anrösten. Brühe, Kokosmilch und Linsen dazugeben und für 25 Minuten köcheln und anschließend pürieren.

Blumenkohl mit Öl, Curry und Salz mischen und bei 220° Ober-/Unterhitze für 25 Minuten backen. Die Suppe auf 4 Schalen aufteilen, kurz abkühlen lassen und je Portion 1 TL **Omega-3 Vegan** einrühren. Mit dem gebackenen Blumenkohl garnieren und genießen.

Jetzt entdecken

Guten Appetit 😊

Weitere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte



NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



Deckung des Tagesbedarfs Omega-3 Vegan pro Person (1 TL / 5 ml) – Empfehlung von NORSAN

NORSAN

San Omega GmbH



www.norsan.de

DE: 030 555 788 990



AT: 0800 070908



post@norsan.de