



## KURKUMA-DETOX-SUPPE

*Für 4 Portionen:*

- 1 EL Kokosöl
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 2 EL fein gehackter Ingwer
- 400 g Karotten, gewaschen und in Scheiben geschnitten
- 400 g Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 250 g Stangensellerie, in Scheiben geschnitten
- 150 g Berglinsen (braune Linsen), in einem Sieb gewaschen
- ca. 2 TL Himalaya-, Meer- oder Steinsalz
- 2 l heißes Wasser
- 3 EL Zitronensaft
- 400 ml Kokosmilch
- etwas frischer Koriander oder Petersilie zum Anrichten

*Zeitaufwand:*

ca. 40 Minuten

Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Kurkuma, schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer unter Rühren hinzufügen. Dann das restliche Gemüse, die Linsen und das Salz hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen und Zitronensaft und Kokosmilch hinzufügen. Ca. 25 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. Gegebenenfalls mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren.