

**Eine-Welt-Verkauf
bei Kaffee und Kuchen
am 1. Juni und 6. Juli
von 14 bis 16 Uhr im
Rathausfoyer Ludwigsstadt**

**Eine-Welt-Team
der Kirchengemeinde
Lauenstein**



Am 6. Juli werden wir mit einer kleinen Feier nach 10 Jahren unseren Dienst beenden. Wir danken allen für die Verwendung fairer Produkte. Bei dieser Feier werden wir das neue Team vorstellen!
Ihr Eine-Welt-Team aus Lauenstein!

Rote Linsen-Kokos-Suppe mit Reis und Paprika

Zutaten für 4 Personen

1+2	Knoblauchzehen	2	Zwiebeln
1	rote Chilischote	40 g	Butter
1 TL	Kurkuma	0,5 TL	Kreuzkümmel
2 TL	Garam Masala	200 g	Rote Linsen
1 Dose	Tomatenstücke (ca. 400g)	400 ml	GEPA Kokosmilch
600 mg	Gemüsebrühe	1-2	mehligkochende Kartoffeln
80 g	GEPA Basmatireis teilgeschliffen	4 EL	Creme fraiche
1/2 Bund	Petersilie oder Koriander		Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

Zubereitung:

- * Knoblauch, Zwiebeln und Chilischote putzen und fein hacken. In der Butter zuerst die Zwiebeln, dann Knoblauch und Chili andünsten. Die Gewürze (Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala) und Linsen zufügen und 1 min unter Rühren dünsten. Dann Gemüsebrühe, Kokosmilch, Tomaten und die Kartoffeln zugeben und 20-30 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Linsen zerkocht sind.
- * In der Zwischenzeit den Reis kochen. Die Paprika waschen und würfeln. Petersilie hacken.
- * Paprika 5 min in der Suppe ziehen lassen, sie sollte noch bissfest bleiben. Suppe mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
- * Den gegarten Reis auf Suppenschüsseln verteilen, Suppe zugeben mit 1 EL Schmand und gehackter Petersilie garniert servieren.