



## **Ital Sip mit Spinners** (Linsen und Spätzle im „Jamaican Style“)

### **Vorbereitung**

Cashews grob hacken, goldbraun anrösten und beiseitestellen. 100 ml Rote Bete Saft zügig mit 200 g Dinkelmehl und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und abgedeckt ruhen lassen.

Den hellen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Paprika ohne Kerne in 0,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehen fein würfeln.

Zucchini der Länge nach vierteln, gegebenenfalls Kerne entfernen und schräg in kleine Stücke schneiden. Bei den Zuckerschoten die Fasern abziehen und schräg dritteln. Süßkartoffel in 1 cm große Würfel schneiden. Das Grüne der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles miteinander mischen und mit Salz aktivieren.

Den Spinnersteig gut durchkneten, gleichmäßige Teigrollen formen, platt drücken, mit etwas Mehl bestäuben und in Spätzle (Spinners) schneiden. Restlichen Rote Bete Saft (400 ml) leicht salzen und mit einer Scheibe Ingwer aufkochen. Die Spinners hineingeben, sofort umrühren, aufkochen lassen und beiseitestellen.

Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

### **Zubereitung**

In einem Topf die Frühlingszwiebeln, Paprikawürfel, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in 1 EL Kokosöl und mit 1 TL zerstoßenem Piment farblos anschwitzen. Mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Linsen, Kokosmilch, 3-4 Thymianzweige und eine angeritzte Chili dazu geben. Nach ca. 10 Minuten Kartoffeln und Karotten dazu geben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen und das aktivierte Gemüse in die Suppe geben, aufkochen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Thymianzweige entfernen, Spinat und Spinners unterheben und mit den gerösteten Cashews bestreuen.

**Tipp:** Die Sip ab und zu abschmecken und wenn der gewünschte Schärfegrad erreicht ist, die Chili herausnehmen.