

70 Linsensuppe

Ein einfaches Gericht, auch als sättigendes Abendessen geeignet!

ZUTATEN

(für 4-5 Portionen)
 250 g rote Linsen
 ½ Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 El. Olivenöl
 1 El. Tomatenmark
 1 Kl. Salz
 1 Suppenwürfel
 1 l Wasser
 1 Schuss Essig
 2 Lorbeerblätter
 Chilipulver
 (100 g Selchfleisch)
 1 Becher Crème fraîche
 1 Karotte oder frische
 Kräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- Linsen mit kaltem Wasser abspülen.
- (Selchfleisch in kleine Würfel schneiden.)
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anrösten.
- (Fleischwürfel kurz anrösten.)
- Mit Wasser aufgießen, Linsen und Suppenwürfel dazugeben.
- Tomatenmark, Chili, Salz, Lorbeerblätter und Essig zugeben und 25 Min. kochen lassen.
- Karotte zum Garnieren waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
- Suppe anrichten und mit Crème fraîche verfeinern. Ev. mit Karottenstreifen oder Kräutern garnieren.

ARBEITSGERÄTE

- 1 hoher Topf mit Deckel
- 1 Sieb mit Unterteller
- 2 Auswiegelteller
- 1 Gemüseschäler
- 1 Kochlöffel
- 1 Universalmesser
- 1 Schneidbrett
- 1 Abfallteller
- 1 Schöpflöffel

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Maria Schuh