

REZEPT LINSENSUPPE (für 4-5 Portionen)



Zutaten:

500 g Berglinsen
1 Bund Suppengrün (oder TK-Suppengrün)
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehe
Pfeffer und Salz
Ayurvedische Gewürzmischung „Linsenliebe“
Ghee oder Rapsöl

TIPP 1:

Ggf. vorhandenes Wurzelgrün nicht entsorgen, sondern waschen und mit in die Suppe geben.

TIPP 2:

Wenn keine Zeit zum Gemüseschneiden ist oder ein intensiverer Geschmack gewünscht ist, kann auch gern auf 1-2 Päckchen TK-Suppengrün und/oder -gemüse zurückgegriffen werden.

Zubereitung:

1. Linsen in warmem Wasser waschen und über Nacht in ausreichend Wasser einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Topf 1-2 EL Ghee oder Rapsöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.
3. Das Suppengrün waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Alles vermengen und die Linsen inkl. Einweichwasser hinzugeben.
4. Es sollte so viel Wasser im Topf sein, bis die ganze Gemüse-Linsen-Mischung mit Wasser bedeckt ist.
5. Nach Geschmack würzen, vermengen und auf mittlerer Hitze ca. 15 min köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen gar sind.
6. Die Linsensuppe ist fertig und kann angerichtet werden. Optional auf dem Teller noch mit einem Klecks Schmand und frischen, gewaschenen Kräutern servieren.

TIPP 3:

Mit einem Schnellkochtopf dauert das Kochen nur ca. 10 min.

TIPP 4:

Die Suppe kann auch super püriert werden!