

Linsensuppe

für 3-4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch, wenn man mag
- 2 EL ÖL (Rapsöl)
- 1 Packung magerer oder durchwachsener Speck (100 – 200 g) oder Würstchen, die aber am
- Schluss
- Suppengemüse: Sellerie, Karotten, Lauch 500 – 600 g
- 1 l Wasser
- 250 g rote Linsen
- Gemüsebrühepulver
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, Knoblauch einige Minuten anbraten, dann Speck dazugeben, kurz mit anbraten.

In dieser Zeit das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Dazugeben und kurz mit anbraten. Mit dem Wasser aufgießen. Die Linsen gut spülen und auch hineingeben.

Ca. 30 min sanft garen, bis die Linsen leicht zerfallen. Mit der Brühe und Pfeffer abschmecken.

Kann man auch mit Ingwer, Chili, Curry, Paprikaschoten statt Suppengemüse, Hühnerbrühe, Kokosmilch und Zitrone machen – als pürierte Variante.

