

Linsensuppe

für 3-4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL ÖL (z.B. Rapsöl)
- 1 Packung magerere Schinkenwürfel (100 – 200 g) oder Würstchen (die aber erst am Schluss dazugeben) oder Räuchertofu – oder die doppelte Menge Linsen
- 600 g Suppengemüse geputzt: Sellerie, Karotten, Lauch
- Ca. 1 l Wasser, wenn doppelt Linsen dann 1,5 l
- 250 g rote Linsen
- Gemüsebrühepulver
- Pfeffer

Zubereitung:

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

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

Kann man auch mit Ingwer, Knoblauch, Chili, Curry, Paprikaschoten statt Suppengemüse, Hühnerbrühe, Kokosmilch und Zitrone machen – als asiatische Variante, gerne auch mit Tofuwürfeln oder Garnelen.

