



Winter-Rezepte

Linsensuppe mit „Hörnli“

Für vier Personen:

200 g geschälte braune Linsen (z.B. „Gourmet-Linsen“ von Rapunzel) gründlich abspülen, 1 – 2 Std. (noch besser über Nacht) einweichen.

Weitere Zutaten:

Olivenöl, 2 mittlere Karotten in Scheiben, 100 g Sellerie in Würfeln; 1 Zwiebel, fein gehackt; ca. 3 cm frischen, geschälten Ingwer; Meersalz, Sojasauce, 1 Bund Peterli, Bockshornkleesamenpulver, Thymian oder Rosmarin getrocknet. Gekochte „Hörnli“ nach Belieben.

Zubereitung:

- F In einem heissen Topf 2 EL Olivenöl erwärmen
- E Zwiebel, dann Karotten und Sellerie andünsten
- M Ingwer dazuraffeln und mitdünsten
- W Linsen durch ein Sieb abgiessen, zugeben und mitdünsten
- H 1 EL Balsamico-Essig zufügen
- F 1/4 TL Bockshornkleesamenpulver (ersatzweise Paprika) untermischen
- E 1 Prise Rohrohrzucker und
- M ein Lorbeerblatt begeben.
- W Mit 1 L Wasser ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- W Erst dann 1 TL Meersalz hinzugeben. Weitere 10 Min köcheln lassen
- H Peterli fein hacken. Die Hälfte davon in die Suppe geben.
- F 1/4 TL Thymian und/oder Rosmarin, getrocknet und zu Pulver verrieben, beifügen. Die Suppe noch 2 – 3 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen, Suppe pürieren, nach Belieben gekochte Hörnli beifügen.

Vor dem Servieren die restlichen Peterli begeben und mit 1 – 2 EL Sojasauce abschmecken.

