



Linsensuppe: Fasten schmeckt

Anleitung

1. Die Linsen gut waschen (schwemmen).
 2. Die Karotten, die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Ingwer in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit Öl anrösten, bis die Zwiebel glasig zu werden beginnt.
 3. Die gewaschenen Linsen dazugeben und kurz mitrösten lassen. Zum Schluss noch die Gewürze hinzufügen und ebenfalls kurz mitrösten lassen. Mit Gemüsesuppe aufgießen, die Karottenstücke dazugeben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
 4. Abschließend noch mit Schlagobers, Sojasahne oder Kokosmilch sowie Salz abschmecken. Keine Sorge: Die Linsen zerkochen sich und das ist normal.
- Tipp: Wer es besonders „orientalisch“ mag, kann bei der Gewürzmischung noch 1 TL Garam Masala hinzufügen. Serviert wird die Linsensuppe am besten mit frisch geschnittenem Koriander

Benötigte Zutaten

250 g	Linzen (gelb)
650 ml	Gemüsesuppe
2 Stück	Karotten
1 Stück	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (daumengroß)
1 Bund	Koriander
1 TL	Kurkuma
1 TL	Currypulver
1/2 TL	Kreuzkümmel
Je nach Geschmack:	
150 ml	Premium Schlagobers (alternativ: Sojasahne oder Kokosmilch)
1 EL	Pflanzenöl
	Salz



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten