

Linsensuppe

1000 g	Linsen (braune Champagne-Linsen)
1500 g	Kartoffel(n)
500 g	Möhre(n)
500 g	Knollensellerie
500 g	Lauch
2500 ml	Gemüsebrühe
2500 ml	Rinderbrühe
5 EL	Butter
15 EL	Balsamico bianco
	Petersilie, glatte oder Schnittlauch
	Evtl klein geschnittener Bauchspeck oder geräucherten Mettenden

10 Portionen

Arbeitszeit: ca. 50 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal

Möhre, Sellerie und Lauch in klitzekleine Würfel schneiden. Kartoffeln in Würfel mit einer Kantenlänge nicht über 5 mm schneiden. Linsen waschen, abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe 30 Minuten köcheln lassen.

In einem zweiten Topf die Butter schmelzen und das Gemüse mit den Kartoffeln kurz anschwitzen. Mit der Rinderbrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und alles gut mischen. Mit dem Essig abschmecken.

Petersilie oder Schnittlauch fein hacken und die gefüllten Teller damit garnieren.

Deftiger, aber auch kalorienreicher wird die Suppe durch Zugabe von klein geschnittenem Bauchspeck oder geräucherten Mettenden.

Kürbissuppe -->

Kürbissuppe

1300 g	Kürbisfleisch, netto (Hokkaido)
1000 g	Möhre(n), netto
2	Zwiebel(n)
10 cm	Ingwer
4 EL	Butter
1,5 Liter	Gemüsebrühe
750 ml	Saure Sahne oder Kokosmilch
	Salz und Pfeffer
	Curry nach Geschmack
	gestrichener Teelöffel Zimt
1	Zitrone(n), ausgepresst
	Koriandergrün zum Garnieren

10 Portionen

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal

Kürbis (wenn Hokkaido dann ungeschält), Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten.

Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15-20 Minuten weich kochen.

Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen.

Die saure Sahne oder die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Curry und Zimt abschmecken.

Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Linsensuppe -->