

Rezept des Monats

Berglinsensuppe mit „etwas scharf“

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Stange Lauch
- 130 g Berglinsen
- 1 TL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ TL Garam Masala
- 50 g Creme legere
- ½ Biozitrone
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Honig



1. Möhre schälen und würfeln. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili fein hacken. Lauch in feine Ringe schneiden. Möhre, Knoblauch, Chili, Lauch und 100 g Berglinsen in der heißen Butter etwa 10 min andünsten. Brühe angießen und weitere 40 min köcheln lassen.
2. Petersilie hacken. Die übrigen Linsen nach Packungsanleitung garen.
3. Honig in einer Pfanne schmelzen und die gegarten Linsen darin leicht karamellisieren lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Suppe fein pürieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Garam Masala würzig abschmecken (Tabasco zugeben falls mehr Schärfe gewünscht ist).
5. Berglinsensuppe mit karamellisierten Linsen, Creme legere und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte:

400 kcal	+ ballaststoffreich
42 g Kohlenhydrate	+ kalorienarm
14 g Fett	+ komplexe Kohlenhydrate
22 g Eiweiß	