

LINSEN – ORANGEN – SÜPPCHEN

written by Karin Knorr | 4. Februar 2013



Heute gibt es ein Süppchen für ganz Eilige. Ist schnell zubereitet und benötigt wenige Zutaten, die man eigentlich immer in der Speisekammer haben kann. Also fange ich doch gleich an. Man nehme folgende

Zutaten für 4 Personen

250 g rote Linsen
1 mittlere Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Orangensaft (frisch gepresst)
2 EL Saure Sahne (optional)
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in einen Topf mit etwas Öl geben und kurz dünsten. Wenn sie glasig sind, die Linsen und 1 – 2 Teelöffel Curry dazugeben und kurz mit andünsten. Dann wird das Ganze mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Nun kommt noch der Orangensaft dazu. Unter Rühren die Suppe ungefähr 12-15 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.

Tipp: Durch das Pürieren bekommt die Suppe ihre Konsistenz. Sahne würde die Suppe noch etwas abrunden. Wer die Linsen noch kauen möchte, solle mehr davon verwenden. Sonst ist die Suppe etwas dünn. Experimentiert einfach ein wenig. Ich freue mich wie immer über eure Ideen

Gesundheitstipps: Linsen haben sehr viele Vitalstoffe. Unter anderem liefern sie Zink, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Vitamin E schützt unsere Zellen und Vitamin A ist wichtig für den Sehprozess. Die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Wer regelmäßig Linsen isst, schützt sich vor Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Linsenbolognese](#), [Indische Linsensuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr