

ROTE LINSENSUPPE (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Zwiebel, feingewürfelt
2 EL Albaöl
2 Möhren
½ Stange Porree
250 g rote Linsen
2 große Kartoffeln
ca. 850 ml Gemüsebrühe
½ rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer, Muskat,
1 EL Petersilie, feingehackt

Zubereitung
Zwiebel in Albaöl andünsten. Möhren, Porree und Kartoffeln in feine Streifen schneiden und dazugeben. Linsen hinzufügen, mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Garende die in feine Streifen geschnittene Paprika zur Suppe geben. Erst nach dem Kochen salzen, da sich sonst die Garzeit verlängern könnte.
Mit Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp
Rote Linsen brauchen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Man kann die Suppe auch mit etwas Essig und Zucker abschmecken.
Für eine nicht-vegane Zubereitung ist die Zugabe von Rauchenden, Rindfleisch oder Wiener Würstchen möglich, was allerdings zu erhöhten Nährwerten führt.

Nährwertinformation für eine Portion:
359 kcal | 11 g Fett | 18 g Eiweiß | 46 g Kohlenhydrate | 0,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®