



## Kochwerkstatt „Leicht und lecker kochen“ Rote Linsen-Suppe



Zutaten:	Menge
Möhren	70 g
Lauch	70 g
Staudensellerie	70 g
Gemüsebrühe oder Wasser	1,2 Liter
Petersilienwurzel	70 g
Zwiebeln	80 g
Olivenöl	20 ml
Gemüsesalz „Vital“	
Pfeffer aus der Mühle	
Kreuzkümmel	
Blatt Petersilie	½ Bund
Zitronensaft	von ¼ Zitrone
Muskat	
Rote Linsen	180 g
Kardamom	

- Gemüse putzen, waschen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden.
- Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Hohen Topf in Olivenöl anschwitzen.
- Linsen und übrige Gemüse zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.
- Nun die Gewürze und den Zitronensaft zugeben und 15 Min. bei schwacher Hitze kochen.
- Zum Schluss mit Vitalsalz, Pfeffer abschmecken. Die Blatt Petersilie waschen, fein hacken und über die Suppe streuen.

**Das Rezept ist für vier Personen ausgelegt.**  
(pro Person: EW 12,7; F 6; KH 21, kcal 216)

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH