

FAUSTFORMEL *System*

Wärmende Suppe: Ingwer-Linsen-Suppe mit Chinakohl



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ daumengroßes Stück Ingwer
- 1 mittelgroßer Chinakohl
- 1 gepresste Zitrone
- 2 Scheiben Vollkornbrot

FAUSTFORMEL

System

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
2. Chinakohl vom Strunk befreien und quer in ganz schmale Streifen schneiden.
3. Linsen in einen Topf geben und gut waschen – das Wasser dabei immer wieder weggießen, bis es beim Waschen fast klar bleibt. Das reduziert die Schaumbildung beim Kochen und macht die Linsen weniger blähend.
4. Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten, die Linsen hinzugeben und mit ca. doppelt so viel Wasser zum Kochen bringen.
5. Karotte in kleine Würfel schneiden, Ingwer schälen und fein hacken. Beides zu den Linsen geben. Ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen ganz weich sind.
6. Die Suppe evtl. mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Chinakohl unterrühren und noch einmal ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Chinakohl weich ist.
8. Mit viel Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und Vollkornbrot servieren.