

FAUSTFORMEL *System*

Doppelt rote Suppe



Für 1 Person
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1/2 Tasse rote Linsen
- 1 gekochte rote Rübe/ rote Bete
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stück Lorbeerblatt

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken und min. 5 Minuten stehen lassen. Inzwischen die roten Linsen gut waschen und abtropfen.
2. Beides in ein wenig Öl andünsten, das Lorbeerblatt hinzufügen und 1 Miniterrühren, dann die roten Linsen hinzugeben und reichlich Wasser zugießen, dass alles gut bedeckt ist. (Wenn man rohe rote Bete verwendet, dann diese jetzt geschält und in kleine Würfel geschnitten hinzufügen).
3. Nun das Ganze ca. 15 Min köcheln lassen, bis die Linsen weich ist.

FAUSTFORMEL

System

4. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Roten Rüben untermischen und dann alles mit dem Pürierstab (oder im Standmixer) pürieren. (evtl. ein wenig Wasser zugeben, falls die Suppe zu dickflüssig ist)
5. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.
6. Petersilie hacken, darüber streuen und die Suppe servieren.