

Schnelle Linsensuppe



Für die superschnelle Linsensuppe braucht ihr eine Tasse (250ml) **rote Linsen**, die erst einmal ordentlich gewaschen und abgeseiht werden. Die Linsen dann in einem Topf mit ca 3-4 Tassen Wasser und einer ganzen geschälten **Zwiebel** für ca 10 Minuten kochen (wenn die Linsen noch hart sind, so lange kochen, bis sie weich sind). Wenn euch die Suppe zu dick ist, einfach noch Wasser dazugeben.

In der Zwischenzeit 2-3 Zehen **Knoblauch** schälen , pressen und in (Raps)-**Öl** goldbraun braten. Die mittlerweile gekochten Linsen mit dem Pürrierstab pürieren, **salzen, pfeffern** und mit 1TL **Kreuzkümmel** (für die bessere Bekömmlichkeit) würzen, Knoblauch hinzufügen, umrühren und noch kurz durchziehen lassen.

Mit frischen Kräutern und eventuell Soja Cuisine verfeinern.