STADTTEILBÜRO
HATTERSHEIM AM MAIN

Stadtteilbüro in Hattersheim am Main I Pregelstraße 1a I 65795 Hattersheim

Stadtteilbüro in Hattersheim am Main
Pregelstr. 1a
65795 Hattersheim

Tel. 06190 93 58 18
Fax. 06190 93 58 20
E-Mail. stb-hattersheim@hawobau.de
Web. www.stadtteilbuero.hawobau.de

Linsensuppe

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel, groß
- 1 Tomate, groß
- 1 kartoffel, groß, gerieben
- 1 Karotte, gerieben
- 5 zehen Knoblauch
- 1 kleines Stück Ingwer, fein zerkleinert
- 1 TL Kurkuma
- 100 g Geschälte Mungbohnen
- 150 g Rote Linsen
- 150 g Gelbe Linsen
- 1 Becher Crème fraîche Kräuter
- Salz & Pfeffer

ZUBREITUNG:

- Linsen mehrfach unter Fließwasser gut waschen, abtropfen lassen. Linsen, Kurkuma mit der doppelten Menge Wasser (ca. 1 L) in einen Topf geben. Alles aufkochen und weiter köcheln, bis die Linsen halbgar sind.
- In heißem Öl Zwiebeln anbraten, Ingwer und Knoblauch zufügen. Später die Tomaten, (evtl. mit etwas Flüssigkeit). Karotten und Kartoffel zufügen. Alles zusammen garen.
- Wenn Tomatenflüssigkeit verdunstet ist und das Öl wieder sichtbar wird, die Linsen samt dem Wasser hinzugeben und fertig garen.
- Am Ende Crème fraîche hinzufügen.
- Die Hälfte der Suppe mit Stabmixer pürieren und Hälfte so lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In Suppenschüsseln füllen, mit Korianderblättern garnieren und genießen.