



Bei Verwendung eines Brühwürfels
ist die Zugabe von Salz nicht nötig.

WINTERSUPPE

Für 4 Personen

**Vorbereitungszeit:
15 Min.**

Kochzeit: 30 Min.

4 Möhren

6 Kartoffeln

1 Knollensellerie

1 Zwiebel

2 geräucherte
Schweinsbratwürste

1 Gemüsebrühwürfel

einige Stängel Petersilie

1 Die Möhren und die Kartoffeln schälen, putzen, waschen und klein würfeln. Sellerie putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Würste in dicke Scheiben schneiden.

2 Das vorbereitete Gemüse, die Wurstscheiben und den Brühwürfel in den Gartopf geben. 1 ½ l Wasser zugießen. Den Deckel auflegen und den Reiskocher einschalten. Suppe 30 Minuten kochen lassen.

3 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe mit Petersilie bestreut in Suppenschüsseln servieren.

Cremiger wird die Suppe, wenn Sie 5 Minuten vor Ende der Kochzeit 2-3 EL Crème fraîche einrühren.



ROTE-LINSEN- SUPPE

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit:
5 Min.

Kochzeit: 40 Min.

250 g rote Linsen

1 EL Tomatenmark

1 TL Currypulver

1 EL zerstoßene
Koriandersamen

Salz, Pfeffer

200 ml Kokosmilch

10 Stängel Koriander

1 Die Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in den Gartopf geben. Tomatenmark, Currypulver und Koriandersamenzufügen. Salzen und pfeffern. 700 ml Wasser angießen. Den Deckel auflegen und den Reiskocher einschalten. Suppe 35 Minuten kochen lassen.

2 Am Ende der Kochzeit die Kokosmilch zugießen und die Suppe noch 5 Minuten erwärmen lassen.

3 Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe mit Koriander bestreut in Suppenschüsseln servieren.

Linzen enthalten viel pflanzliches Eiweiß. Durch die Zugabe von gehackten Cashewkernen sind diese Proteine besser verdaulich, wichtig insbesondere bei einer rein vegetarischen Ernährung.

