Unser Rezept

DER WOCHE

KAROTTENSUPPE

MIT BERGLINSEN

ZUTATEN

500 g Karotten

100 g Berglinsen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

750 ml Gemüsebrühe

40 g Butter bzw. Margarine

Salz und Pfeffer

Optional:
Handvoll Croutons
frische Kräuter
Paprika-Chili-Öl

ZUBEREITUNG

Die Karotten, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Zunächst die Zwiebeln und den Knoblauch in Butter glasig anschwitzen, dann die Karotten hinzugeben und weiter anschwitzen.

Nun die Linsen mit in den Topf geben, mit Brühe aufgießen und köcheln lassen, bis alles weich ist.

Anschließend pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Teller servieren und mit einigen Croutons garnieren.

Zum Schluss fein gehackte Petersilie darüber streuen und das Gewürzöl verteilen.

Tipp: Dazu passt auch ofenfrisches Baquette.

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de