

Hier das Rezept von Marc Elsener für die Radio Bingo Show

Hedy's Rote Linsen-Suppe mit Sellerie

Zutaten:

2 Rüebli
2 Stengel Stangensellerie
1 cm frischen Ingwer
2 EL Ghee oder Pflanzenöl
Je 1/2 TL Kreuz-, Schwarzkümmel und Kurkuma
60 g rote Linsen
0,6 - 0.8 l Gemüsebouillon
1 Bund frischen Koriander
Salz, Pfeffer
1 Spritzer frischen Zitronensaft

Zubereitung:

Rüebli schälen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden
Sellerie waschen, rüsten und in 1,5 cm dicke Stücke schneiden.
Ingwer schälen. Ghee oder Oel in einer Pfanne erhitzen und
den Ingwer hineinraffeln oder fein gehackt zugeben. Auch die
Gewürze (Kreuz-, Schwarzkümmel und Kurkuma) begeben.
Dann die roten Linsen (vorab in einem Sieb kalt abgespült)
auch in die Pfanne geben, umrühren und zusammen mit dem
Gemüse kurz anbraten. Mit Bouillon ablöschen und die Hälfte des
Korianders (samt Stiel) dazugeben.

Alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten (ohne Deckel) köcheln lassen.
Die Linsen sind gut durchgekocht wenn sie aufplatzen. Dann mit
Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
Den verkochten Koriander entfernen und dafür den übrigen Koriander
fein hacken und über die Suppe streuen.

En Guete!!

Übrigens:

Rote Linsen sind leicht verdaulich und Sellerie regt den Stoffwechsel an!