

Orientalische Linsensuppe (ca. 40 Probierportionen à 60 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
2	Zwiebeln	○ schälen und in feine Würfel schneiden
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
3	Karotten	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
1 2	Aubergine Zucchini	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden
400 g	braune Linsen	○ mit Hilfe eines Siebes gründlich waschen
50 g	getrocknete Aprikosen	○ grob hacken
2 EL	Rapsöl	○ in einem Topf erhitzen ○ Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten
2 TL 3 TL 1 TL 2 TL ½ TL	Zimt, gemahlen Kreuzkümmel, gemahlen Koriander, gemahlen Paprikapulver, geräuchert Chiliflocken	○ Gewürze hinzugeben und anrösten
500 ml	Gemüsebrühe	○ zum Ablöschen dazu gießen ○ Linsen, Karotten und Aubergine hinzufügen und für ca. 5 Minuten leicht kochen lassen
800 g	Tomaten (Dose)	○ zusammen mit Zucchini und Aprikosen hinzufügen, aufkochen und für ca. 30 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen
200 g	Babypinac	○ waschen, in grobe Streifen schneiden und unter die Linsen heben, bis der Spinat zusammenfällt
	Jodsalz Pfeffer	○ Suppe abschmecken
1 Prise 200 ml	Sumach Joghurt (1,5 %)	○ vermischen und zusammen mit der Suppe servieren

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de