

Rote Linsensuppe

(für 4-6 Portionen)

2 EL Kokosöl* (oder Rapsöl*)
½ TL Kurkuma (Gelbwurz)*
½ TL Zimt* gemahlen
½ TL Kreuzkümmel* zerstoßen
1 cm frischer Ingwer oder 1 EL Ingwer gemahlen*
3 Rüebli, geschält und in Stücke geschnitten
2 Stängel Stangensellerie in 1,5 cm dicke Stücke schneiden
150g rote Linsen* Terra Verde
300g Pelati*
1 l Gemüsebouillon
Meersalz*, Pfeffer*
Petersilie, gehackt
1 Spritzer frischer Zitronensaft
KAG-Bio Wienerli* oder Langnauerli* oder Räuchertofu

Öl erhitzen, geriebenen Ingwer, Kurkuma, Zimt und Kreuzkümmel beifügen und unter Rühren kurz dünsten. Rüebli, Stangensellerie und Linsen begeben und einige Minuten weiter dünsten. Bouillon und Pelati dazu geben und ca. 20 Minuten ohne Deckel weichkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Peterli über die Suppe streuen. Nach Belieben Wienerli oder Tofu (kurz anbraten) dazu servieren.

Die geschälten roten Bio Linsen sind ein farblicher Augenschmaus. Terra Verde arbeitet mit Bäuerinnen und Bauern aus dem Grenzgebiet Umbrien/Lazio/Toskana, das auch das grüne Herz Italiens genannt wird. Die meisten Landwirtschaftsbetriebe in der Gegend haben Mischkulturen. Neben den Getreide- und Hülsenfrüchtelefeldern werden auch Reben, Oliven und Gemüse angebaut.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen Wädenswil

Gerbstrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch