

Pastinaken-Linsen-Suppe für 4 Personen



250 g braune Linsen
100g Zwiebel,
150g Möhre
300g Porree
etwas Rapsöl
1 l Gemüsebrühe

mehrere Std. einweichen.

und
waschen und klein schneiden. In
anbraten und mit
ablöschen.
Linsen zugeben und weich kochen.

500g Pastinaken
4 Lorbeerblätter
15 g Ingwer, frisch gerieben

putzen, würfeln und zusammen mit
und
zugeben.
Nochmals 15 Min. kochen lassen, mit
abschmecken.

Salz & Pfeffer

1 Bd. Petersilie

waschen, trocken schütteln und klein hacken.
Über die Suppe streuen und wieder 5 Min.
bei sanfter Hitze kochen lassen.