

Linsen-Orangen-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g Möhren
- 2 TL Rapsöl
- 500 ml Hühnerbrühe
- aus der Mühle: Pfeffer
- 50 g rote Linsen
- 150 ml Orangensaft
- 2 EL saure Sahne

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Möhren schälen. Alles grob würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren dazugeben und 2 Minuten dünsten. Brühe hinzufügen und die Suppe mit etwas Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf garen, dann mit einem Pürierstab pürieren.

Linsen und Orangensaft dazugeben und weitere 20 Minuten garen, bis die Linsen weich sind. Die Suppe nach Geschmack mit je 1 Klecks saurer Sahne anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen