



Hiltl. Vegetarisch nach Lust und Laune

WERDVERLAG.CH



Marroni-Linsen-Suppe

für kühle Herbsttage

4 Portionen

**1 EL Sonnenblumenöl HO
(High Oleic)**

70 g Lauch

70 g rote Linsen, getrocknet

**60 g braune Linsen,
getrocknet**

**200 g Marroni,
frisch oder tiefgekühlt**

2 EL Birnel

1 TL Madras Curry, mild

1 TL Kurkuma

**1,3l Gemüsebouillon
(siehe S. 160)**

**1 EL Zitronensaft,
frisch gepresst**

**Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle**

2 EL Petersilie, gehackt

Das Öl erhitzen. Lauch in feine Streifen schneiden und in dem erhitzten Öl glasig dünsten.

Die Linsen mit den Marroni, Birnel und den Gewürzen dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Bei kleiner Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Suppe pürieren.

Die Suppe anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

TIPP Frische Marroni mit einem Messer in der Rundung einritzen und im siedenden Wasser kurz kochen. Noch heiss schälen und dabei möglichst die feine, braune Haut ebenfalls entfernen. Sonst nochmals ins kochende Wasser geben.

Zw/vegan

