

LINSENSUPPE MIT SPINAT UND INGWER

Zutaten (4 Personen)

- 25g [Ingwer](#)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 150g braune, grüne oder schwarze Linsen
- 1 Messerspitze [Chiliflocken](#)
- 1 Liter [Gemüsebouillon](#)
- 1 Süsskartoffel, ca. 250g
- 200g junger Blattspinat
- 1 TL Tomatenpüree
- 1 EL Apfelessig
- [Salz](#)

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin gehackten Ingwer, Zwiebel sowie Knoblauch andünsten. Linsen, Chiliflocken und Bouillon beifügen, aufkochen, dann die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Süsskartoffel schälen und klein würfeln. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Süsskartoffelwürfelchen nach 20 Minuten Kochzeit zu den Linsen geben und alles weiter kochen lassen, bis Linsen und Süsskartoffel gar, aber nicht zu weich sind. Das Tomatenpüree unterrühren und die Suppe mit Essig und Salz abschmecken. Zuletzt Spinat unterrühren und alles noch lange kochen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten und servieren.

LaCucina
TEE & GEWÜRZE
BERN UND ZÜRICH | lacucina.ch

