



Rote Powersuppe

Zutaten (für zwei Personen)

200 g rote Linsen, getrocknet
10 g frischen Ingwer, geschält
1 Rote Beete, gekocht und geschält
1 Orange (2 Scheiben und etwas Saft)
1 Knoblauchzehe, gehackt
gekörnte Gemüsebrühe
1 Lauchzwiebel, in Ringe geschnitten
Chili und rotes Curry, Kreuzkümmel (nach Belieben), etwas Piment
frische Petersilie

Zubereitung

Die Linsen mit dem gehackten Knoblauch, etwas Chili und einem Löffel Rapsöl kurz anbraten und sofort mit der doppelten Menge Brühe übergießen. Circa zehn Minuten köcheln, bis die Linsen alle Flüssigkeit aufgenommen haben. Nun die klein geschnittene Rote Bete dazugeben und nur noch bei niedriger Temperatur weiter erwärmen. Jetzt den klein gehackten Ingwer und die restlichen Gewürze dazugeben. Einen Teelöffel Orangensaft dazugeben. Die Suppe vom Herd nehmen. Mit Frühlingszwiebelringen und gehackter Petersilie überstreuen, mit einer Scheibe Orange dekorieren und sofort servieren.