

Rote Linsensuppe mit Tomaten

Für 4 Personen

E	4 EL	Olivenöl
E	1	mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
E	250 g	Karotten, klein geschnitten oder gerieben (<i>alternativ: Wurzelgemüse – Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Stangensellerie</i>)
M	3	Lorbeerblätter
M	1	Zweig Bohnenkraut (½ TL getr.) – (<i>alternativ: ¼ TL Kümmel, Anis, Fenchel</i>)
W	250 g	Rote Linsen - gewaschen
W	1 TL	<u>optional:</u> Algen (Kombu, Wakame, Hiziki – waschen, ev. 10 Min. einweichen)
H	250 g	Tomaten (frisch oder aus der Dose) – (nach Geschmack enthäutet) – in große Würfel geschnitten
F	1L	kochendes Wasser (Wasserkocher)
M	1	große Handvoll frische Kräuter nach Belieben: Petersilie, Koriander, Thymian, Oregano, Basilikum, Liebstöckl (<i>alternativ: getrocknete Kräuter</i>)
(M		<u>optional:</u> Pfeffer)
W		Salz
H		Saft einer ½ Zitrone

Variationen:

Das Gericht schmeckt auch gut, wenn man zusätzlich oder statt dem Wurzelgemüse: Paprikaschoten, Kartoffeln, Zucchini, Kürbis oder Melanzani mit kocht.

Achtung:

Nehmen Sie lieber kein Kohlgemüse (auch keinen Brokkoli, Kohlrabi oder Karfiol) – Nur Menschen mit sehr guter Verdauung bekommen auf die Kombination Hülsenfrüchte-Kohlgemüse keine Blähungen.

Zubereitung:

In einem Topf Zwiebeln und Karotten (Wurzelgemüse) in reichlich Olivenöl anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, etwa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Dann die roten Linsen zugeben. Durchrühren. Lorbeerblätter und Bohnenkraut zufügen, umrühren. Optional: Alge zufügen.

Dann die Tomatenstücke zugeben und zum köcheln bringen. Anschließend mit heißem Wasser aufgießen, aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und alles ca. 20 Minuten, bei etwas geöffnetem Deckel, sanft köcheln lassen. Ist die Suppe zu dickflüssig, mit zusätzlichem Wasser aufgießen.

Erst eine ausreichende Menge der Kräuter sorgt bei diesem Rezept für den feinen Geschmack! Fein gehackte Kräutern (optional Pfeffer) sowie Salz unterrühren, 2 Minuten ziehen lassen, den Zitronensaft zufügen und nochmals abschmecken.

Wirkung:

Die Linsen liefern hochwertiges Eiweiß und leiten übermäßige „Feuchtigkeit“ aus dem Körper. Das Wurzelgemüse stärkt die Mitte. Die Paradeiser sorgen gemeinsam mit der Suppe für einen besseren Flüssigkeitshaushalt im Körper und mildern Trockenheit.

Guten Appetit!