



Leichtes Sommer-Gemüsesüppchen

REZEPT FÜR 6 LITER

3 Rüebli, 1 Petersilienwurz, 1 kleiner Sellerie, 1 Stange Lauch,
4 Kartoffeln, 1 Bund Peterli, 1 Stück Ingwer (etwa 20 g),
3 Knoblauchzehe, 2 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 6 Liter Gemüsebouillon,
200 Gramm rote Linsen, 3 Fleischtomate
Salz frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Suppengemüse waschen und rüsten: Rüebli, Petersilienwurz und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch feine Streifen von 5 cm Länge schneiden. Kartoffel schälen und in feine Streifen schneiden. Selleriegrün und Peterli abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Geschälten Ingwer und Knoblauch fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gemüse, Kräuter, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Lorbeerblätter in der heißen Bouillon etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Linsen abspülen und abtropfen lassen. Zum Gemüse geben und 3 Minuten weiterkochen. Tomate mit kochendem Wasser übergießen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel unterrühren und sofort servieren.

Gespendet von Vicino Luzern, www.vicino-luzern.ch