

# Schnelle Linsensuppe



Für die superschnelle Linsensuppe braucht ihr eine Tasse (250ml) **rote Linsen**, die erst einmal ordentlich gewaschen und abgeseiht werden. Die Linsen dann in einem Topf mit ca 3-4 Tassen Wasser und einer ganzen geschälten **Zwiebel** für ca 10 Minuten kochen (wenn die Linsen noch hart sind, so lange kochen, bis sie weich sind). Wenn euch die Suppe zu dick ist, einfach noch Wasser dazugeben.

In der Zwischenzeit 2-3 Zehen **Knoblauch** schälen , pressen und in (Raps)-**Öl** goldbraun braten. Die mittlerweile gekochten Linsen mit dem Pürierstab pürieren, **salzen, pfeffern** und mit 1TL **Kreuzkümmel** (für die bessere Bekömmlichkeit) würzen, Knoblauch hinzufügen, umrühren und noch kurz durchziehen lassen.

Mit frischen Kräutern und eventuell Soja Cuisine verfeinern.

---

# Spargel



Wir haben den geschälten **Spargel** im Druckkochtopf mit wenig Wasser, je einem Löffel Salz und Zucker aufkochen lassen und dann die Herdplatte ausgeschaltet.

Die **Kartoffeln** haben wir roh geschält und im Druckkochtopf in Salzwasser ca 10 Minuten gekocht.

Für die **Brösel** haben wir 3 Esslöffel **Rapsöl** (pro Person einer) heiß werden lassen und darin die Semmelbrösel (so gut wie trocken) geröstet.

Beim Anrichten haben wir die Brösel über dem Spargel verteilt und über die Salzkartoffeln reichlich frische (oder wenn nicht vorhanden Tiefkühl-) Petersilie gestreut. Es war ein großartiges Essen!!!!