

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

1,5 EL	Öl
1 Stk.	gelbe Zwiebel
1 Stk.	Karotte
1 Stange	Stangensellerie
1 Stk.	Lauch
1 Schuss	Most
120 g	Tellerlinsen
3 Stk.	Knoblauchzehen
2 Stk.	Erdäpfel
0,5 TL	Curry
1 Stk.	Ingwer
1 Prise	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 l	Hühnersuppe

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Linsen können natürlich auch Bohnen (z.B. Käferbohnen, Saubohnen) verwendet werden.



Brigitte Hackner

Seminarbäuerin im Bezirk Scharding

Quellen:

Wärmendes Kraftsupperl



Foto: Ulrike Matscheko-Altmüller - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Zwiebel fein hacken, Karotte und Sellerie in feine Würfel, Lauch in Ringe schneiden.
- Zwiebel und Gemüse in Öl kurz anrösten, Knoblauch begeben und nochmals kurz durchrösten.
- Mit Most ablöschen und mit Suppe aufgießen.
- Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden.
- Erdäpfel und Linsen in die Suppe geben und ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
- Vor dem Servieren mit Gewürzen pikant abschmecken.

Zusatzinfo

- Wer es gerne scharf mag – kann der Suppe und der Gesundheit noch mit etwas Chili, Cayennepfeffer oder Senfpulver einheizen.
- Ein Schuss hochwertiges Öl wie z.B. Lein-, Walnuss- oder Hanföl gibt dem Supperl noch das gewisse Extra.
- Eine herrlich wärmende Wintersuppe, die besonders an trüben Tagen gute Laune und neuen Schwung gibt.
- Wer's gerne sehr gehaltvoll mag kann auch noch Kohlgemüse (Grünkohl, Kohlsprossen, Weißkraut etc.) begeben.



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
Hausmittel