



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## **Orientalische Grünkohlsuppe mit roten Linsen**

### **Zutaten**

---

**Gesamtzeit:** 45 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 387 kcal

150 g frischer Grünkohl

1 Knolle(n) Rote Zwiebel

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Teelöffel Ingwer

1 Mittelfleissche(s) Karotte

1 Mittelfleissche(s) Kartoffel

2 Teelöffel Braten & Backen

30 g rote Linsen

2 Prise(n) Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Muskat und  
ggf. weitere orientalische Gewürze

1 Kleine(s) Petersilienwurzel

3 Prise(n) Salz und bunten Pfeffer

200 ml Wasser

0.5 Teelöffel Natursüße, wie z.B. Ahornsiurp,  
Agavendicksaft, ...

2 Stängel glatte Petersilie

---

## **Zubereitung**

1. Den Grünkohl waschen, von den Stielen trennen und klein zupfen oder schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Gemüse und die Kartoffel waschen, ggf. schälen und ebenso in Würfel schneiden.
4. Dr. Budwig Braten & Backen in einem Topf erhitzen.
5. Die feinen Zwiebel-, Knoblauch-, Ingwer-Würfel und Linsen darin anschwitzen.
6. Die Gemüsewürfel und den Grünkohl zugeben und ebenfalls mit anschwitzen.
7. Die Gewürze zugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 25-30 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Anschließend ggf. noch etwas Wasser, Natursüße und glatte Petersilie zugeben, abschmecken und die wärmende Suppe genießen.