



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Rote Linsensuppe Original Öl-Eiweiß-Kost

### Zutaten

1 Mittelgroße(s) Kartoffel

0.3 Stange(n) Lauch

1 Mittelgroße(s) Möhre

1 Stück(e) Selleriekholle

65 g rote Linsen

1 Mittelgroße(s) Zwiebel

1 Messerspitze(n) roter Pfeffer

2 Messerspitze(n) Paprikapulver

1 Teelöffel Salz und Pfeffer

250 ml Wasser

65 g Braten und Backen

1 Esslöffel Petersilie

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Kochzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 901 kcal

## **Zubereitung**

1. Das Gemüse und die Kartoffel ggf. schälen, waschen und in mundgerechte Stücke für die Suppe schneiden.
2. Die Linsen waschen, abtropfen lassen und mit 150 ml Wasser in den Topf geben.
3. Das Gemüse dazugeben.
4. Die Zwiebel in Würfel schneiden und zur Seite stellen.
5. Die Suppe ca. 15-20 Minuten garen und anschließen mit ca. 50 g Dr. Budwig Braten und Backen, Paprikapulver, Pfeffer und ggf. etwas Salz abschmecken.
6. 15 g Dr. Budwig Braten und Backen leicht erhitzen und die Zwiebelwürfel darin schwach anschwitzen.
7. Mit der Petersilie mischen.
8. Die Suppe auf dem Teller servieren und die Zwiebelwürfel darüber geben.