



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 Mittelhgroße(s) Kartoffel

0.3 Stange(n) Lauch

1 Mittelhgroße(s) Möhre

1 Stück(e) Sellerieknolle

65 g rote Linsen

1 Mittelhgroße(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 anschließend 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.