



Freitag:
Dal - herzhaftes
Linsen Suppe

Zutaten:

Vorbereitete Zutaten:

Rote Linsen und Ofengemüse

Ergänzung:

1 TL Ras el Hanout,
400 ml Möhrensaft,
1 EL Creme Fraiche,
1 Frühlingszwiebel,
etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die restlichen Linsen und das restliche Ofengemüse zusammen mit Ras el hanout in einen Topf geben und erhitzen.

Mit Möhrensaft ablöschen und aufkochen. Für eine sämige Suppe alles mit einem Mixstab glatt mixen. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Möhrensaft dazu geben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Klecks Creme Fraiche, etwas Olivenöl und fein geschnittener Frühlingszwiebel garnieren.