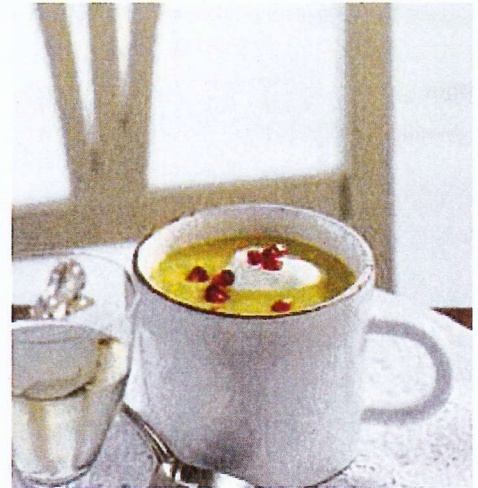


Linsen-Orangen-Suppe

Rezept von Tim Mälzer für 4 Personen

Zutaten:

2	EL	Öl
1	Stück	Zwiebel
200	gr.	rote Linsen
1	TL	mildes Currypulver
500	ml.	Orangensaft
600	ml	Gemüsebouillon
1	Stück	Granatapfel
1-2	EL	Crème fraîche Salz Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebeln klein würfeln und in heissem ÖL glasig dünsten.
Linsen und Currypulver zugeben und 1 Min. mitdünsten.
Orangensaft und Gemüsebrühe zugiessen und aufkochen lassen
Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen.

Granatapfel halbieren, die Kerne aus der Schale lösen.

Tipp: Granatapfel zuerst etwas „kneten“ oder auf der Arbeitsunterlage hin und her rollen, halbieren, Schneidfläche nach unten drehen und mit einem Löffel auf die Haut klopfen.

Nun sollten die Kerne herauspurzeln.

Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Crème fraîche unterrühren und in die Tassen verteilen.
Mit Granatapfelkernen bestreuen.

Dazu gibt es Parisette