

WIR KOCHEN

Die Natur made im Gleichgewicht
GEMEINSAM
G'SUND
GENESSEN
www.gemeinsam-genossen.at

KINDER
BÜRO
SIE
MENSCHEN
UND
DIE
WELT

SPAR



DRACHENSCHUPPEN- SUPPE



1. Öl in einem Topf erhitzen



2. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden



3. In den Topf geben und 2 Minuten dünsten



4. Den Topf mit Wasser füllen und die gewaschenen Linsen und Rosinen hinzufügen



5. Kumin und Suppenwürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind



6. Die Suppe kann am Ende mit Schnittlauch bestreut werden



Für 2 Personen: 2 TL Öl, 600 ml Wasser, 100 g Karotten, 100 g rote Linsen, 50 g Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Suppenwürze, 1 Prise Kumin gemahlen oder Kümmel, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Rosinen, Schnittlauch