



Rote Linsensuppe

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 El. Olivenöl

1 Karotte, 4 getrocknete Tomaten

150 g rote Linsen

1 Tl. Agaviensaft, 2 El. Zitronensaft

Salz, Pfeffer

½ Bund Basilikum, ½ Bund Oregano

Chilischote

40 g Haselnusskerne, 2 El. Haselnussöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anrösten.

Gehackte Karotten, gehackte Tomaten und Linsen dazugeben mit Wasser (ca. 1 Liter) aufgießen.

Alle Zutaten köcheln und anschließend würzen mit Zitronensaft, Agaviensaft, Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano und Chili. Wer möchte kann die Suppe passieren.

Am Schluss die grob gehackten Haselnüsse und das Öl auf die fertige Suppe streuen.