

Linsensuppe mit Tomaten (ggf. vegetarisch)

Zutaten	Zubereitung
<p>250g Linsen 2 große Zwiebeln 2 Zehen Knoblauch 3 Tomaten</p> <p>750ml Gemüsebrühe oder 750ml Rinderbrühe und fettarmes Rindfleisch</p> <p>Salz und Pfeffer Chilli Rosmarin ggf. 400ml Wasser MCT-Öl oder MCT- Margarine</p>	<p>Linsen 1h einweichen oder gleich in die kochende Brühe geben und ca. 25min köcheln</p> <p>Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und in MCT-Öl/Margarine anschwitzen Tomaten würfeln und hinzugeben.</p> <p>Alles mit Salz, Pfeffer und Chilli würzen, ca. 5min köcheln, anschließend vom Herd nehmen.</p> <p>Die Linsen ggf. mit etwas Wasser (ca. 300-400ml) auffüllen und die Tomaten-Zwiebel-Knoblauch-Pfanne hinzugeben. Alles zusammen 15min köcheln, ab und zu mal kurz umrühren.</p> <p>Zum Schluss etwas Rosmarin in die Suppe streuen, nochmal abschmecken und ggf. mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen.</p>
	
	