

Linsensuppe von 2erlei Linsen und Huhn (für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
<p>Grüne Linsencreme: 100 g Lauch (grüner Teil) 1 EL MCT- Margarine 200 g grüne Tellerlinsen, getrocknet 3 Lorbeerblätter 250 ml ungesalzene Gemüsebrühe 50 g Soya Alpro Cuisine Light 1 Prise Salz und Pfeffer 1 Spritzer Zitronensaft</p> <p>Gelbe Linsen 200 g gelbe Linsen, getrocknet 250 ml ungesalzene Gemüsebrühe 4 EL Weißweinessig (kein Balsamico) 1 TL gemahlener Kurkuma 1 Prise Salz</p> <p>Huhn: 400 g gegarte Hühnerbrustfleisch- Streifen (z.B. Reste vom Brathuhn; alternativ Frischware oder Hähnchenfilet-Streifen) 1 EL MCT- Margarine 1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle</p> <p>Ggf. 75 g Sechuan Cress (ersatzweise andere sehr scharfe Kressesorte)</p> <p>Vorbereitungszeit: 15 Minuten Zubereitungszeit: 45 Minuten</p>	<p>Grüne Linsencreme: Lauch waschen, klein würfeln. In Sauteuse oder Topf in der MCT- Margarine 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Linsen, Lorbeer, Fond und 750 Milliliter Wasser einfüllen und 45 Minuten garen, bis die Linsen zerfallen. Ab und zu umrühren. Am Ende die Alpro Cuisine unterheben und fünf Minuten mitkochen. Lorbeerblätter entfernen, im Mixer oder mit Pürierstab glatt mixen, durch Feinsieb passieren und erneut kurz aufkochen. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Gelbe Linsen: Kurz vor Ende der Garzeit der grünen Linsen die gelben Linsen in einem getrennten Topf mit dem Fond, 250 ml Wasser, Essig und Kurkuma kurz aufkochen und acht bis zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Linsen beginnen, weich zu werden. In Sieb abtropfen lassen, mit Salz abschmecken und warm stellen.</p> <p>Huhn: In beschichteter Pfanne in MCT- Margarine Hühnerfleischstreifen kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Anrichten: Die grüne Linsencreme auf vier vorgeheizte tiefe Teller oder Servierschüsseln verteilen. Mittig die gelben Linsen in die Teller geben, Hühnerstreifen verteilen und je nach Geschmack die Kresse über die Teller streuen.</p>
	