



LINSEN-KASTANIEN-SUPPE

Die Butter erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dämpfen. Die Linsen mit den Kastanien und den Gewürzen dazugeben, kurz mitdämpfen. Mit Wasser ablöschen, aufkochen. Bei kleiner Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann die Suppe pürieren. Den Rahm dazugießen, kurz aufkochen. Anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Tip:

Frische Kastanien mit dem Messer in der Rundung einritzen. Im siedenden Wasser kurz kochen. Noch heiss schälen, möglichst das feine, braune Häutchen ebenfalls entfernen. Sonst nochmals ins kochende Wasser geben.

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 20 g Butter | 1,2 l Wasser |
| 1/2 Zwiebel, fein geschnitten | 1 EL Zitronensaft |
| 70 g rote Linsen | Meersalz |
| 50 g braune Linsen | Pfeffer aus der Mühle |
| 150 g Kastanien (tiefgekühlt) | 1 dl Vollrahm |
| 1 TL Rohrzucker | 2 EL gehackte Petersilie |
| 1/2 TL Madras-Curry mild | |
| 1/2 TL Kurkuma | |

pro Person
im Dezember
421 g CO₂e

Klimabilanz



zum scannen.
goo.gl/XOCB5

vom Gericht