

Freitag - 19. Februar 2021



Die Fastenzeit bietet für viele die Gelegenheit, einfacher und auch bewusster zu essen. Der Freitag ist in unserer Tradition ein Fasttag, an dem auf den Genuss von Fleisch verzichtet werden sollte. Ganz so streng wird es heute von der Deutschen Bischofskonferenz nicht mehr gesehen. Der heutige **ImPuls** möchte Sie zu einer roten Linsen Karottensuppe motivieren. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und einen gesegneten Appetit.

Zutaten für 1 Portion als Hauptspeise

500 ml Wasser, 100 gr rote Linsen, 1-2 Karotten, Zwiebel und Knoblauch, 1 EL Öl, 1/2 Suppenwürfel oder 1/2 Teelöffel Suppenwürze, etwas Salz, Haferflocken, Butter, Schmand, Schnittlauch

1. Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden, die roten Linsen waschen. 2. Zwiebeln in Öl rösten bis sie leicht braun sind, eine gepresste Knoblauchzehe dazu und mit dem Wasser aufgießen. Die roten Linsen, Karotten und Suppenwürze hinzufügen, zehn bis zwölf Minuten vor sich hin köcheln lassen bis die Linsen zerfallen und die Karotten weich sind. 3. Dann mit Salz abschmecken und pürieren. 4. Während die Suppe kocht, in einer kleinen Pfanne zwei, drei Esslöffel Haferflocken in Butter hellbraun rösten.

Wer die Suppe cremiger mag, kann ein wenig Schmand hinzufügen. Schnittlauch darüber streuen und die gerösteten Haferflocken auf die Suppe geben.