

Deftige Wintersuppe

aus Hessen

Im Winter ist man froh, wenn man ein warmes Süsschen zum Essen hat. Eine gute Suppe am Samstagmittag und das Wochenende ist gerettet. Früher gab es immer am Samstag zum Mittagessen eine deftige Suppe. Heute schmeckt sie aber genauso gut. Alle saßen gemeinsam am Tisch und freuten sich auf diese Suppe.

Zutaten:

- eine große Karotte
- 2 Stangen Sellerie
- 300g Wirsing
- eine Zwiebel
- eine Knoblauchzehe
- 1EL Olivenöl
- 50g rote Linsen
- 50g Hirse
- 50g Dinkel
- 50g Naturreis
- 1½ Gemüsebrühe
- 2 Nelken
- ein Lorbeerblatt
- 4 Tomaten
- 1EL Pesto Verde
- Meersalz & schwarzer Pfeffer

Karotte, Sellerie und Wirsing in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem Gemüse in Olivenöl anbraten. Rote Linsen und das Getreide zufügen und kurz mit braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nelken und Lorbeerblatt zufügen und 15 min köcheln lassen. Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren und kleinschneiden. In die Suppe geben und 10 min kochen lassen.
Mit Pesto Verde, Meersalz und Pfeffer abschmecken.