

13) Bio-regio-faire Linsen-Apfel-Suppe

Zutaten:

- 1 bio-regionale Zwiebel
- 2 EL Bio-Pflanzenöl (z.B. Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 200 g bio-faire rote Linsen
- 1 TL mildes, bio-faires Currypulver
- 500 ml regionaler Apfelsaft
- 600 ml Bio-Gemüsebrühe
- Meersalz nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Linsen und Curry zugeben und eine Minute mitdünsten. Apfelsaft und Brühe angießen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.