

Toskanische Bauernsuppe

Linsen sind reich an Eiweiß und Kohlenhydraten. Sie enthalten viele unverdauliche Ballaststoffe. Linsen sättigen und regen die Darmtätigkeit an. Sie sind besonders hochwertig in Kombination mit Reis, da die jeweils enthaltenen Aminosäuren sich ergänzen. Das Gemüse dieser Suppe kann je nach Jahreszeit oder Vorrat verändert werden.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 125 g Reis
- ▶ 125 g rote Linsen
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Karotte
- ▶ 1 kleiner Blumenkohl
- ▶ etwas Brokkoli
- ▶ Gemüsebrühe
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Kräuter nach Belieben (Petersilie, Schnittlauch..)



Zubereitung:

- ▶ Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein hacken.
- ▶ Die Karotte würfeln
- ▶ Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen, ebenso den Brokkoli.
- ▶ In einem weiten Topf das Olivenöl erhitzen.
- ▶ Die Zwiebel und die Knoblauchzehe andünsten.
- ▶ Den Reis, die Linsen und das übrige Gemüse zufügen.
- ▶ Kurz mit andünsten.
- ▶ Die Gemüsebrühe an gießen.
- ▶ 35 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder Flüssigkeit nachfüllen.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter darüber streuen.