




## Ingwersuppe mit Linsen



 für 4 Personen

 ca. 40 Min.

 vegetarisch

### Zutaten

#### Peperoncino-Blume

4 **Peperoncini**

#### Ingwersud

6 dl **Gemüsebouillon**

1.5 EL **frischer Ingwer**, fein gerieben

---

50 g **rote Linsen**

0.25-0.5 **Peperoncino**, in feinen Ringen,  
entkernt

---

0.5 Bund **Schnittlauch**, in ca. 1 cm langen  
Stücken

### ZUBEREITUNG

#### Peperoncino-Blume

Bei den Peperoncini Schotenspitze abschneiden. Schoten mit einer spitzen Schere bis zum Stielansatz dicht einschneiden, einige Stunden in Eiswasser legen.

#### Ingwersud

1. Bouillon mit dem Ingwer aufkochen, Pfanne von der Platte ziehen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Flüssigkeit absieben, in die Pfanne zurückgiessen.

2. Linsen begeben, ca. 6 Min. köcheln. Peperoncino-Ringe begeben, Suppe ca. 2 Min. fertig köcheln.

Servieren: Schnittlauch in die Suppe geben, in vorgewärmten Tassen anrichten, mit Peperoncino-Blumen garnieren.

### Service

#### Lässt sich vorbereiten:

Peperoncino-Blumen 1 Tag im Voraus zubereiten, im Eiswasser im Kühlschrank aufbewahren. Ingwersud ohne Linsen und Peperoncino 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

#### Nährwert pro Person

1 g Fett

4 g Eiweiss

8 g Kohlenhydrate

247 kJ (59 kcal)