



DR. SUSANNE KESSEN  
Ganzheitliche Kieferorthopädie



## Linsensuppe mit Chutney

### Vegetarisch mal anders.

- Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
- Kochzeit ca. 25-50 Minuten
- Komplette ca. 35-60 Minuten
- Perfekt für 4 Personen

### Zutaten

- 200 g dunkle Beluga- oder Tellerlinsen
- 4 EL Mango-Chutney
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen frische Minze
- 2 EL Balsamico-Essig
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Zucker
- 2 TL Curry
- 1 Prise gemahlene Nelken, Salz, Pfeffer



### Und so funktioniert's

1. Linsen in einem Sieb abspülen, 4 Minuten in sprudelnd kochendes Wasser geben, in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Karotte und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Butterschmalz erhitzen, den Zucker dazutun und karamellisieren, bis er leicht braun ist.
4. Zwiebel und Karotten hinzufügen und anbräunen. Linsen und heiße Gemüsebrühe zugeben.
5. Mit Nelkenpulver, Curry, Salz und Pfeffer würzen und alles etwa 25 Minuten garen (mit Tellerlinsen etwa 50 Minuten).
6. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, Chutney unterrühren oder zur Suppe servieren. Suppe auf Tellern mit Minze bestreut servieren.