BMW BKK
Wir. Füreinander.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

REZEPTE GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN.

Linsensuppe mit Kurkuma und gemischtem Salat

(Zutaten für 2 Portion)

200 g	**rote Linsen**
1	**Zwiebel**
2	**Knoblauchzehen**
1 TL	**Kurkuma-Pulver**
3 EL	**Olivenöl**
800 ml	**Gemüsebrühe**
	Saft einer halben Zitrone
	Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Für den Salat:

100 g	**gemischte Blattsalate (z. B. Rucola, Feldsalat)**
1	**Karotte, geraspelt**
1 EL	**Apfelessig**
2 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch hacken, in Olivenöl glasig dünsten, Kurkuma kurz anrösten.
- Linsen hinzufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Zitronensaft einrühren, mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
- Für den Salat alle Zutaten mischen, mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Salat servieren.