

Healthy good Soup

Naomi widmet ihren Foodblog Limon Rimon der gesunden, orientalischen Küche. Dieser leckere Eintopf steckt voller gesunder Zutaten: Das Wintergemüse versorgt uns mit Vitaminen und reichlich Mineralstoffen, Wirz ist zudem ein willkommener Magnesiumspender und hat einen hohen Eiweissgehalt. So viel Gesund schmeckt nicht? Lass dich vom Gegenteil überzeugen.

Zutaten

3-4 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel gehackt
1 Knoblauchzehe gehackt
1-2 TL Koriander gemahlen
½ TL Kümmel gemahlen
1 TL Kurkuma
¼ TL Chilifloken
2 TL geräucherter Paprika
3-4 EL Tomatenpüree
1 l Gemüsebouillon
230 g Tomaten gehackt (aus der Büchse)
1 Tasse (ca. 150 g) gekochte Kichererbsen
ca. 100 g Linsen (gelb oder rot)
3-4 Rüebli, geschält, halbiert und in Scheiben geschnitten
1 Scheibe (ca. 1 cm) Knollensellerie in Würfel geschnitten
1 kleiner Wirz, in feine Streifen geschnitten
1 Stange Lauch, halbiert und in Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, entkernt, in kleine Würfel geschnitten
frische Petersilie und Koriander
wenig Saft einer Zitrone

Zubereitung

Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen. Zuerst die gehackte Zwiebel und den Knoblauch den Topf geben und ein paar Minuten anschwitzen. Dann Koriander, gemahlene Kümmel, Kurkuma, Paprika und Chili begeben und verrühren. Tomatenpaste beimischen und mit Bouillon ablöschen. Gemüse, Linsen und Kichererbsen begeben. Ca. 20-30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren mit frischem Koriander, Petersilie garnieren und ein paar Tropfen Zitronensaft darüber träufeln.