



Linsensuppe mit Reis mit grünen Bohnen und Kräutern

Zutaten:

Dill
2 x Lattich
2 x Koriander
Kardamon
Rote Linsen
Rote Zwiebeln
4 Zitronen
Fideli Nüdeli
Reis
Randen (gekocht)
Grüne Bohnen (Saubohnen/ Fava)
Baumnüsse
Datteln
Salz & Pfeffer
Gemüsebouillon (für Vegis)
Paprika
Curry

Zubereitung:

Linsensuppe:

Linsen kochen und pürieren, mit Salz und Curry würzen. Fideli Nüdeli begeben. Petersilie fein hacken und beimischen.

Grüne Bohnen mit Reis:

Zwiebeln mit Olivenöl andünsten, Reis mitdünsten, dann Bohnen zugeben und fertig kochen. Am Ende geschnittenen Dill daruntermischen.

Salat:

Lattichsalat waschen und in Streifen schneiden. Gekochte Randen in Würfel schneiden. Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Salz mischen.

Süsse Datteln:

Weiche Datteln und Baumnüsse im Olivenöl wenden und mit Zimt und Kardamon bestäuben.