



Karotten - Ingwer - Suppe

ca. 6 Personen

7 - 8 große Karotten	1 Tasse Amaranth
1 Tasse rote Linsen	1,5 l Wasser
1 - 2 Zwiebel	Suppenwürze
Salz, Pfeffer	Saft v. 1 - 2 Orangen
Rapsöl	Ingwer

- Amaranth in ungefähr 3 Tassen leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, auf kleiner Flamme 15 - 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich durchrühren
- Karotten schälen und in Würfel schneiden
- Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden, danach im Suppentopf in Rapsöl glasig werden lassen
- Ingwer schälen und fein schneiden, gemeinsam mit den Karotten der Zwiebel beimengen, ungefähr 5 Minuten rösten
- 1,5l Gemüsesuppe zubereiten
- die Linsen auf die Zwiebel - Karottenmischung geben und mit der Suppe aufgießen
- 10 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen
- Suppe mit dem Stabmixer pürieren
- Orangensaft beimengen und abschmecken