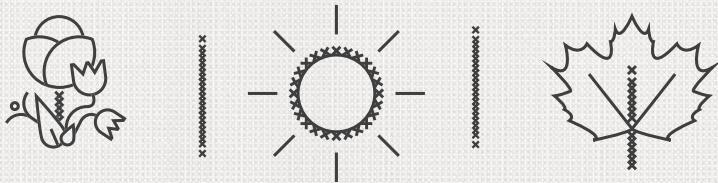


Würzige Rote Linsensuppe mit Hühnerspieß



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1/2 Teelöffel geriebener Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 150 g rote Linsen
- 800 ml Suppe
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Stück Frühlingszwiebel
- 200 g Hühnerbrustfilet
- 1/2 TL süßes Paprikapulver
- 1/2 TL Curry
- 1 EL Rapsöl
- Jodiertes Salz

Zubereitung

Für die Suppe:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln, Ingwer schälen und fein reiben
- 2 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in 2 EL ÖL leicht anbraten, Linsen dazugeben und mit Suppe aufgießen.
- 3 Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und gemeinsam mit 1 Spieß servieren.

Für die 4 Spieße:

- 4 Frühlingszwiebel waschen, trockenschüttern, Grün und Wurzelansatz abschneiden und die weißen Teile in mundgerechte Stücke scheiden.
- 5 Hühnerfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
- 6 Frühlingszwiebel und Hühnerstücke würzen und abwechselnd aufspießen.
- 7 1 EL Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Spieße ca. 5 Minuten braten.