

Linsen Kartoffel Suppe mit Salat

Hier fehlen die Personenzahlangaben!

Zutaten:

- 1,26 kg Kartoffeln
- 2,4kg Rote Linsen
- 0,5 kg Zwiebeln
- Drei Daumen Ingwer
- Einiges an Olivenöl
- 14,8 Liter Gemüsebrühe (Wasser kommt zuerst rein und ganz am ende erst pulver, weil mit dem Salz die Kartoffeln länger kochen)
- 100gr Kreuzkümmel (hier nochmal gucken) (Gibt noch nicht so viel, erst abwarten)
- 100gr Kurkuma (hier nochmal gucken)
- 0,7 L Zitronensaft

Schritte:

- Kartoffeln schälen
- Zwiebeln und Ingwer in Öl andünsten
- Linsen dazugeben, ganz viel Öl dazu
- Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben
- Wasser dazu
- Kartoffeln mit rein
- Durch köcheln und pürieren
- Gemüsebrühe und Zitronensaft dazugeben

Aufstriche:

Rote Beete Aufstrich

- 2,5 kg gekochte Rote Beete
- 0,81 kg Sonnenblumenkerne

- 0,17 mL Olivenöl
- 0,1 mL Zitronensaft

Hummus

- 3,9 kg Kichererbsen
- 0,6 kg Tahin
- 0,3 mL Zitronensaft
- 0,05 gr Kreuzkümmel

Salat:

- 4,2 kg
- Gurke
- Insgesamt 1 L Dressing

Version #5

Erstellt: 2026-05-14 07:34:15 UTC von jona

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-14 07:48:51 UTC von jona