

Wirsing - Linsen - Suppe

Zutaten:

200 g braune Linsen
300 g Wirsing
400 g Kartoffeln
400 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Stangen Porree
1 rote Paprika
1 kleine Papaya
Saft einer Zitrone
1,5 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Öl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Würfel und Linsen mit Wasser bedeckt etwa 30 Minuten kochen.
- Porree, Paprika und Papaya in kleine Stücke schneiden.
- Wirsing in feine Streifen schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Wirsingstreifen und Porree kurz mitbraten.
- Papaya, Paprika und Zitronensaft untermengen.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Alles zusammen etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Wenn die Suppe zu dickflüssig wird, noch etwas Brühe zugeben.
- Linsen und Kartoffeln zugeben.
- Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
- Suppe noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.