



TÜRKISCHE SPEZIALITÄTEN SPECIAL: „MERCIMEK ÇORBASI“ LINSENSUPPE

Zutaten:

1 Kartoffel
2 Karotten
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Paprikamark
1 TL Tomatenmark
200 g rote Linsen
1,5 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Schuss Sahne



Zubereitung:

- 1) Die roten Linsen gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- 2) Das Gemüse schälen und kleinschneiden. Im Topf etwas Butter oder Öl erhitzen und darin das Gemüse anbraten.
- 3) Schließlich die Linsen und das Paprika- und Tomatenmark hinzufügen, kurz mitanbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- 4) Kurz aufkochen, dann Hitze reduzieren, Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 min köcheln lassen, bis die Linsen und Karotten weich gekocht sind. Dabei aber immer wieder umrühren, damit die Linsen sich am Boden nicht festsetzen.
- 5) Den Topf vom Herd nehmen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Schuss Sahne hinzufügen und die Suppe pürieren.
- 6) Falls sie euch zu dickflüssig vorkommt, gebt einfach noch etwas abgekochtes heißes Wasser hinein und fertig ist der leckere und gesunde Energiespender.



TURSKI SPECIJALITETI: TURSKA SUPA OD LEĆE

Sastojci:

1 krompir
2 mrkve
2 glavice crvenog luka
2-3 čehna bijelog luka
1 kašičica koncentrata od paprike
1 kašičica koncentrata od paradajza
200 g crvene leće
1,5 l temeljca od povrća
so, biber
malo slatkog vrhnja



Priprema:

- 1) Crevenu leću dobro operite u hladnoj vodi.
- 2) Povrće ogulite, operite i izrežite na male komadiće. U loncu zagrijte maslac ili ulje i popržite povrće.
- 3) Dodajte leću i koncentrate od paradajza i paprike pa kratko popržite sa ostalim sastojcima.
- 4) Zatim zalijte temeljcem, kratko prokuhajte pa potom smanjite vatru na srednju. Stavite poklopac i kuhajte supu na srednjoj vatri 20-25 min dok leća, mrkva i krompir ne omekšaju.
- 5) Lonac maknite sa vatre, po potrebi začinite solju i biberom i dodajte slatko vrhnje. Supu kremasto ispirirajte.
- 6) Ukoliko vam se čini pregustom, dodajte još malo prokuhane, vrele vode i servirajte ovo ukusno i zdravo jelo.