

# Deftige Linsensuppe

---

500 g	<b>Linsen</b>	über Nacht einweichen
2	<b>Zwiebeln</b>	würfeln und in Öl glasig braten
200 – 250 g	<b>Schinkenwürfel</b>	mit anbraten
1	<b>rote Paprika</b> (gross)	würfeln und dazugeben
1 Bund	<b>Frühlingszwiebeln</b>	in Streifen schneiden und mitbraten
1	<b>Apfel</b>	gewürfelt dazu
500 g	<b>Linsen</b>	abgetropft dazugeben und kurz mit anschwitzen
3 L	<b>Gemüsebouillon</b> (fettfrei)	dazu giessen und ca. 30 Min. bei kleiner Flamme köcheln lassen
100 g	<b>Kräuterfrischkäse</b>	beifügen
	<b>Salz</b> <b>Pfeffer</b> <b>Cayennepfeffer</b> <b>Muskatnuss</b>	zum Abschmecken

Schmeckt wirklich lecker und ist gut sättigend! Auf Grund der Menge kann ein Teil eingefroren werden (als schnelle Mahlzeit verwenden).