

Naam recept: Linzensoep

Bijzonder: Vegetarisch

Aantal personen: 4 tot 6 personen

Bereidingstijd: 10 minuten snijden, 10 minuten alles doorbakken en 50 minuten sudderen in een pan of 35 minuten koken in de snelkookpan

Ingrediënten:

- 3 eetlepels olie
- 2 gehakte uien
- 4 wortels in vieren en dan in rondjes gesneden
- 4 stengels bleekselderij in stukjes gesneden
- 1 teentje knoflook fijngehakt of geknepen
- 1 blad laurier
- 500 gram tomaten of een blik tomaten
- peterselie
- 1 liter water
- 300 gram groene linzen Dupuis uit de molenwinkel
- 2 groenten bouillon blokjes
- zout en peper
- Voor de garnering: gehakte peterselie of munt, een schep volle yoghurt of kwark.

Bereiding: Verhit de olie in een grote soeppan of de snelkookpan. Laat de uien glazig worden, voeg de selderij en wortel toe en laat dit 10 minuten doorbakken op een niet te hoog vuur zodat alles zacht wordt maar niet aanbakt. Voeg nu de tomaten, het sap of het blik tomaten toe. Nu de knoflook, de gewassen linzen de peterselie en het laurierblad toevoegen. Een liter water en de bouillonblokjes bij de soep doen en het geheel met de deksel op de pan 50 minuten zachtjes laten doorkoken tot de linzen gaar zijn. Mocht de soep te veel zijn ingekookt dan nog wat water (en zout) toevoegen. Het geheel op smaak maken met peper (en zout?) en serveren met een schep dikke yoghurt of kwark met daaroverheen gehakte peterselie of munt. Een lekkere bruine boterham van molenmeel erbij en de maaltijd is compleet.

Molentip: Deze soep is geheel vegetarisch maar er kan voor de niet vegetariërs voor de smaak bij de uien fijngesneden spek worden meegebakken en op het brood spek worden geserveerd.