

Würzige Tomaten-Grünkernsuppe von Kilian Schlunegger

Mengen für 10 Personen

Zunächst das Öl in einen Topf geben und den Grünkern anrösten, bis er „duftet“. Darauf achten, dass er nicht zu heiß wird und nachher „verkokelt“ schmeckt.

Die Tomaten in grobe Würfel schneiden und dazu geben. Das Ganze ca. 8-10 Min. dünsten lassen bis der Grünkern weich ist. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Gewürze: Salz, Pfeffer

2.0 kg geschälte Tomaten

30 g Bouillion

2.5 Liter Wasser

125 g grüne Linsen	Eigentlich Grünkernschrot (Achtung: Der Grünkern muss geschrotet sein – mit ganzen Grünkernkörnern gelingt die Suppe nicht! :))
--------------------	---

5 cl Olivenöl	oder Rapsöl
---------------	-------------

Tip: Wer möchte, kann noch einen Schuss Sojasahne dazugeben...