

## Rote Linsensuppe mit Fenchel

Imbiss oder Hauptgericht mit Reis



Für 4 Personen • Zubereitungszeit ca. 30 Min. • Pro Portion 260 kcal

*1 rote Zwiebel • 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm) • 2 Fenchelknollen  
2 frische rote Chilischoten • 1 EL Öl • 200 g rote Linsen  
2 TL Currypulver • 1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe (Instant)  
2 Frühlingszwiebeln*

- 1 Die Zwiebel und den Ingwer schälen, den Fenchel waschen und putzen. Zwiebel, Ingwer und Fenchel fein würfeln. Die Ringe schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Ingwer, den Fenchel und die Chilis darin kurz anbraten. Die Linsen dazugeben. Mit Currypulver bestäuben und kurz mitbraten. Die Brühe angießen und die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. weich kochen.
- 3 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Suppe mit Salz abschmecken. Auf vier Suppenteller verteilen und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

## Rotbarsch im Gemüsebett

zitronig und minzefrisch



Für 2 Personen • Zubereitungszeit ca. 30 Min. • Pro Portion 370 kcal

*2 Bio-Zitronen • 2 Rotbarschfilets (à 200 g) • Salz • 2 mittelgroße Möhren • 2 kleine Zucchini • 2 EL Olivenöl • 150 ml Gemüsebrühe (Instant) • 6 Blättchen frische Minze • Pfeffer • Honig*

- 1 Die Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Die Schale von 1 Zitrone fein abreiben und diese Frucht auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
- 2 Möhren und Zucchini putzen, waschen. Die Möhren längs, Zucchini längs und quer halbieren, jeweils in dünne Streifen schneiden.
- 3 Die Zucchini und Möhren im heißen Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe und 2 EL Zitronensaft ablöschen, 1 EL Zitronenschale unterrühren. Die Fischfilets darauflegen, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze in 10–12 Min. gar dünsten.
- 4 Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die zweite Zitrone achteln. Den Fisch aus der Pfanne heben.
- 5 Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, die Minze untermischen. Den Fisch mit Zitrone garnieren und auf dem Gemüse servieren.

## Apfel-Birnen-Salat mit Nussauce

herbstliche Aromen pur



Für 4 Personen • Zubereitungszeit ca. 15 Min. • Pro Portion 110 kcal

*2 säuerliche Äpfel • 2 saftige Birnen • 1 EL Mandel- oder Haselnussmus (aus dem Reformhaus oder Bioladen) • 2 EL fester Joghurt  
1 EL Zucker • 1 1/2 EL Zitronensaft*

- 1 Die Äpfel und die Birnen vierteln und die Kerngehäuse herauschneiden. Die Viertel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Das Mandel- oder Haselnussmus, den Joghurt, den Zucker und den Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schneebesen kräftig durchrühren.
- 3 Die Apfel- und Birnenscheiben unter die Nussauce mischen. Ein Löffelchen probieren. Wenn der Salat noch Zucker oder Zitronensaft braucht, gleich nachwürzen, dann servieren.