

Misosuppe mit braunen Linsen

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten für ca. 2 Portionen

1-2 Möhren

½ Stange Lauch

2 EL qualitativ hochwertiges
Kokosfett

ca. ½ Liter Brühe (Gemüse oder
Hühnerbrühe) hilfsweise Wasser

1 Tasse gekochte Linsen

Gersten- oder Reismiso nach
Geschmack

Zubereitung

1. Möhren putzen und in Stücke schneiden.
2. Kokosfett erhitzen, Möhrenstücke darin andünsten.
3. Mit Brühe knapp bedeckt auffüllen und garen.
4. Lauch unter fließendem Wasser gründlich reinigen und in Stücke schneiden.
5. Wenn die Möhren zur Hälfte gar sind, den Lauch dazu geben. Kochen lassen.
6. Zum fertigen Gemüse gekochte Linsen geben, aufwärmen.
7. Evtl. noch Brühe nachgießen.
8. Mit ca. 1 TL Miso pro Teller abschmecken.