

Italienische Dinkelsuppe

Mengenangaben für 6 Personen

Zutaten		Zubereitung
50 g	geschroteter Dinkel	Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe fein hacken. Die Zutaten nacheinander in Olivenöl anbraten.
1 kleine	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
1 EL	Tomatenmark	Dazu geben und kurz anbraten.
200 g	Tomaten gewürfelt	Dazugeben.
0,75 l	Wasser	Aufgießen und Gewürze zufügen, dann alles 10 Minuten köcheln lassen.
	Basilikum, Petersilie, Oregano, Pfeffer und Salz	
30 g	Linsen	Abwaschen, zugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen
1	Karotte	Gemüse putzen und in kleine Würfel/Scheiben schneiden, dann zur Suppe geben und ca. 10 Minuten mitköcheln lassen bis das Gemüse gar ist.
2	Kleine Kartoffeln	
1	Stange Staudensellerie	
		Abschmecken und mit 2 EL Parmesan servieren.

Im Sommer schmeckt die Suppe mit frischen Tomaten sehr gut, im Winter können Tomaten aus der Konserve verwendet werden.

