

## Knoblauchsuppe *Crema de Ajo*

für 4 Personen

6 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
½ l Gemüsebrühe  
1 Prise Rosenpaprika  
2 kleine altbackene Brötchen  
1 Ei  
1 Prise Kreuzkümmel  
Petersilie oder  
Korianderblätter

*Einfach in der Zubereitung, sehr lecker und äußerst gesund.*

◆ In einem Topf Öl erhitzen und den unzertheilten Knoblauch darin anbraten, jedoch nicht bräunen. Brühe angießen, aufkochen und etwa 5 Minuten kochen. Mit Pfeffer und Paprika würzen. Brötchen in kleine Würfel schneiden und zur Suppe geben. Umrühren, weitere 5 bis 10 Minuten köcheln. Das Ei mit 2 EL Suppe in einer Tasse gut verquirlen und unter kräftigem Rühren in den Topf geben. In der Batidora oder mit dem Pürierstab cremig rühren, eventuell durch ein Sieb passieren. Suppe mit Kreuzkümmel und wenig Salz abschmecken – die Gemüsebrühe enthält bereits Salz – und mit Petersilie bestreut servieren.  
Beilage: in gesalzenem Öl gebackene Brotcroûtons

*Wer weder Batidora noch Pürierstab besitzt, kann den Knoblauch zerdrücken, die Brötchen zerreiben und die Suppe später durch ein Sieb streichen, um die gewünschte cremige Konsistenz zu erreichen.*

## Möhrensuppe mit roten Linsen *Guisado de Zanahorias con Lentejas*

für 4 Personen

600 g Möhren  
100 g rote Linsen  
30 g Butter  
2 gehackte kleine Zwiebeln  
1 gehackte Knoblauchzehe  
¾ l Gemüsebrühe  
¼ l Sahne oder Vollmilch  
1 ungespritzte Orange  
½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel  
2 TL Curry  
1 kleines Bund Koriander

◆ Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, die Linsen waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf Butter zerlassen und die Möhren 5 Minuten darin andünsten. Zwiebeln und Knoblauch etwa 2 Minuten mitschmoren, aber nicht bräunen. Brühe und Sahne angießen und alles etwa 20 Minuten köcheln. 1 TL Orangenschale abreiben. Die Orange halbieren und auspressen. Saft und Schale in die Suppe geben. Mit Kreuzkümmel, Curry, Pfeffer und Salz würzen. Die Suppe pürieren, gehackten Koriander hinzugeben und erneut abschmecken.

Variante:

Vor dem Servieren mit ein paar gehackten und gerösteten Erdnüssen bestreuen.