

# FAUSTFORMEL *System*

## Slow Cooker-Rezept: Linsensuppe mit Speck



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel

### Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 mittelgroße Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 3 Stangen Sellerie
- 3 mittelgroße Karotten
- 2 TL getrockneten Majoran
- 1 EL Speckwürfel
- 1 Tasse braune Linsen oder Tellerlinsen
- 1 EL Apfelessig

### Anleitung

1. Linsen mindestens 7 Stunden lang in Wasser (am besten über Nacht) mit einer Prise Salz einweichen.
2. Einweichwasser abgießen, Linsen gut abspülen.
3. In frischem, kaltem Wasser (mit einer Prise Salz) zum Kochen bringen. Sobald die Linsen sprudelnd kochen, noch mal 10 Minuten kochen.

# FAUSTFORMEL

## *System*

4. Abgießen und gut abspülen.
5. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und 5 Min stehen lassen.
6. Sellerie der Länge nach halbieren und quer in Streifen schneiden. Lauch evtl längs halbieren, quer in Streifen schneiden (5 Min stehen lassen). Karotten klein würfelig schneiden.
7. Die abgetropften Linsen mit allen anderen Zutaten in den Slow Cooker geben und gut verrühren. Mit so viel Wasser aufgießen, dass die Linsen bedeckt sind. Salzen, pfeffern, umrühren.
8. 6 – 7 Stunden auf HIGH im Slow Cooker kochen lassen.