École du Goût



ROTE LINSENSUPPE

30 min

4 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g Linsen (rot)
- 1 Möhre
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Minze (getrocknet)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 TL Joghurt
- Minze (frisch) zum garnieren
- Paprika
- Salz & Pfeffer

PRÉPARATION

01 Die Möhre, die Kartoffel und die Zwiebel schälen und klein schneiden.

02 Die Gemüsebrühe erhitzen.

03 Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Möhre und Kartoffel zugeben und 3 Minuten mit garen.

04 Linsen, Tomatenmark und Paprika einrühren, 1 Minute anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Minze würzen. Mit der heißen Brühe löschen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Alles fein pürieren

05 Frische Minze waschen, abtropfen und fein hacken.

06 Joghurt mit Zitronensaft und Minze vermengen und die Suppe damit reichen.