



ROTE LINSENSUPPE



30 min



pour 4 personnes

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

- 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

- 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.