

Rote Linsensuppe

ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleines Stück Ingwer (1-2 cm)
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 g rote Linsen
- 1/2 Limette
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- etwas frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Alles im Topf andünsten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anschwitzen.
- Gemüsebrühe dazu gießen. Linsen dazugeben und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
- Die Limette auspressen und den Saft zur Suppe geben. Suppe fein pürieren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Etwas frische Petersilie fein hacken. Linsensuppe auf Teller verteilen und mit ein wenig Petersilie bestreut servieren.



LISA LIPPOLD

Software-Entwicklung

ANGABEN

Arbeitszeit	ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad	einfach
Portionen	4

