

Orientalische Linsensuppe



Gesamtzeit
30 Minuten



Schwierigkeit
Mittel

Energie 273 kcal Eiweiß 11.3 g
Fett 11.3 g Kohlenhydrate 27.5 g



ErnährWert

Zubereitung

1

Du brauchst
Sieb

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin anbraten. Kreuzkümmel, Paprikaflocken und Chiliflocken dazugeben und kurz anrösten. Mit passierten Tomaten ablöschen und Gemüsebrühe dazugeben. Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Dann in den Suppentopf geben und 15 Minuten köcheln.

2

Du brauchst
Zitruspresse

Minze waschen und hacken. Zitronensaft auspressen. Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und pürieren, eventuell noch etwas Brühe zufügen. Nach Geschmack mit Minze und Zitronensaft würzen.

Zutaten für 4 Portionen

1 rote Zwiebel
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikaflocken
0.5 TL Chiliflocken
0.5 TL Pfeffer
500 ml passierte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
140 g rote Linsen
0.5 Zitrone
4 Stiel(e) frische Minze

Utensilien

Sieb
Zitruspresse



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)