Rezept

Schnelle rote Linsensuppe

Ein Rezept von Schnelle rote Linsensuppe, am 28.04.2024

Zutaten

1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1,5 l	Gemüsebrühe
1/2	rote Paprikaschote
1	Zitrone
1/4 TL	rosenscharfes Paprikapulver
	Pfeffer
150 g	Joghurt
2 EL	Öl
300 g	rote Linsen
2	Möhren (ca. 200 g)
3 EL	Tomatenmark
200 ml	Milch
1/2 TL	Salz
1/2 Bund	Koriandergrün (ersatzweise Basilikum)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Zunächst die Zwiebel schälen und klein würfeln. Dann das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin in 2 Minuten glasig dünsten.

2. Die Knoblauchzehen vom Strunk befreien und dazupressen.

3. Im Anschluss die Linsen zu den Zwiebeln geben und die Gemüsebrühe dazugießen.

4. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Paprikaschote putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls zufügen. Dann das Tomatenmark einrühren.

5. Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit der Milch in den Topf geben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen und das Ganze ca. 10 Minuten im offenen Topf köcheln lassen.

6. Währenddessen den Koriander waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

7. Die Linsensuppe vor dem servieren, mit dem Pürierstab kurz pürieren, sodass noch Möhren- und Paprikastücke sichtbar sind. Zusammen mit Joghurt und Koriander anrichten.