

Rezept

Cremige Linsensuppe

Ein Rezept von Cremige Linsensuppe, am 18.12.2025

Zutaten

1	Zwiebel	1	Möhre
2	Stangen Staudensellerie	2	Tomaten
2 EL	Butterschmalz	1	1/4 l Gemüsebrühe
200 g	rote Linsen	1 TL	Kreuzkümmel
	Salz		Pfeffer
6	Knoblauchzehen	4 EL	Olivenöl
	Saft von 1/2 Zitrone	100 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln. Möhre schälen, Sellerie putzen, beides in dünne Scheiben schneiden. Tomaten fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Das Schmalz in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel, Möhre und Sellerie kurz andünsten und mit Brühe ablöschen. Linsen und Tomaten zugeben, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Knoblauch schälen, grob hacken und mit dem Olivenöl und Zitronensaft im Mörser zu einem Brei zerdrücken. In den Joghurt rühren. Die Suppe pürieren, auf Teller verteilen und jeweils 1 Klecks Joghurt darauf geben.