

Rezept

## Cremige Linsensuppe

Ein Rezept von Cremige Linsensuppe, am 18.12.2025

### Zutaten

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