

Rezept

Linsen-Spinat-Suppe

Ein Rezept von Linsen-Spinat-Suppe, am 23.03.2023

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Möhren (ca. 300 g)	1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
2 TL Kreuzkümmel	2 TL Korianderkörner
2 EL Olivenöl	1 TL Cayennepfeffer
½ TL gemahlener Piment	2 EL Tomatenmark
ca. 1,5 l Gemüsebrühe	200 g rote Linsen
1 Lorbeerblatt	Salz
300 g Blattspinat	1 Bio-Zitrone
½ Bund Koriandergrün	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 8 g F, 19 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Möhren und Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kreuzkümmel und Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen.
2. In einem weiten Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch, Möhren, Süßkartoffel, sämtliche Gewürze und Tomatenmark dazugeben und kurz unterrühren. 1,5 l Gemüsebrühe angießen, Linsen und Lorbeerblatt dazugeben und alles aufkochen. Die Suppe mit etwas Salz würzen. Bei kleiner Hitze im leicht geöffneten Topf ca. 15 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf noch weitere 5 Min. zugeben.
3. Inzwischen den Spinat putzen, dicke Stiele entfernen, dünne Stiele und Blätter etwas kleiner schneiden. Den Spinat waschen. Eine weite Pfanne erhitzen, tropfnassen Spinat hineingeben und kurz zusammenfallen lassen, dann herausnehmen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale sehr fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Koriandergrün abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen und Stängel fein hacken.
4. Sind die Linsen gar, 2 Suppenkellen davon abnehmen und das Lorbeerblatt entfernen. Die übrige Linsensuppe grob pürieren. Abgenommene Linsen, Koriander, Spinat und Zitronenschale in den Topf geben und erhitzen. Ist die Suppe zu dickflüssig, noch etwas Brühe unterrühren.
5. Die Suppe mit Zitronensaft und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen.