

## Rezept

# Rote Linsen-Paprika-Suppe

Ein Rezept von Rote Linsen-Paprika-Suppe, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>150 g</b>	rote Linsen	<b>1</b>	rote Zwiebel
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>150 g</b>	geröstete, gehäutete rote Paprika (Glas)
<b>6 Zweige</b>	Majoran (oder 1 EL getrockneter)	<b>2 EL</b>	Olivenöl
	1¼ l Gemüsebrühe	<b>1</b>	Lorbeerblatt
	Salz		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>4 EL</b>	saure Sahne		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den Majoran waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Linsen zugeben und 3 Min. mitdünsten. Brühe, die Hälfte vom Majoran und das Lorbeerblatt hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Dann die Suppe offen bei kleiner Hitze weitere 10 Min. kochen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern.
3. Die Suppe anrichten, je 1 EL saure Sahne obendrauf geben. Mit Pfeffer aus der Mühle und dem übrigen Majoran bestreuen.