Rezept

# Rote-Linsen-Suppe mit Kreuzkümmeljoghurt

Ein Rezept von Rote-Linsen-Suppe mit Kreuzkümmeljoghurt, am 09.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | Zwiebel |
| **1** | Möhre |
| **3 EL** | Olivenöl |
| **800 ml** | Instant-Gemüsebrühe |
| **2 TL** | Kreuzkümmelsamen |
| | Salz |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **2** | Frühlingszwiebeln |
| **200 g** | rote Linsen |
| | 1/2-1 TL Harissa (Chilipaste) |
| **200 g** | Joghurt (3,5 % Fett) |
| | 1-2 EL Zitronensaft |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und grünen Teile getrennt fein schneiden.

2. In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1 Min. anschwitzen. Linsen, Möhre und weiße Frühlingszwiebelteile dazugeben und ca. 1 Min. unter Rühren anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Harissa unterrühren und die Suppe zugedeckt ca. 12 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3. Inzwischen die Kreuzkümmelsamen in einem Pfännchen bei schwacher Hitze ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen. Mit dem restlichen Olivenöl unter den Joghurt rühren.

4. Das Frühlingszwiebelgrün unter die Suppe rühren, diese mit Salz und Zitronensaft abschmecken, in vier Suppenschalen verteilen und mit dem Kreuzkümmeljoghurt garnieren.