Rezept

Rote Linsencremesuppe

Ein Rezept von Rote Linsencremesuppe, am 13.06.2025

Zutaten

250 g	rote Linsen
2 EL	Olivenöl
	Salz
750 ml	Gemüsebrühe
4-5 Stängel	Petersilie
2-3 EL	Zitronensaft
1	Zwiebel
1 TL	edelsüßes oder rosenscharfes
	Pfeffer
500 ml	Tomatensaft
150 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 30 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Paprikapulver darin anbraten, salzen und pfeffern. Linsen dazugeben und kurz mitbraten. Brühe und Tomatensaft angießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen.

2. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter fein hacken und bis auf einen kleinen Rest unter den Joghurt rühren. Joghurt salzen und pfeffern.

3. Die Linsensuppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, je 1 EL Petersilien-Joghurt daraufgeben und mit einem Löffel spiralförmig verziehen. Suppe mit übriger Petersilie garniert servieren.