

Rezept

## Rote Linsensuppe mit Räuchertofu

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit Räuchertofu, am 24.06.2026

### Zutaten

<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> Currypulver	<b>250 g</b> rote Linsen
<b>1,2 l</b> Brühe	<b>200 g</b> Wurzelgemüse (je ca. 80 g Möhren, Sellerie und Lauch)
<b>400 g</b> Kartoffeln	<b>250 g</b> Tomaten
Salz	Weinessig
<b>200 g</b> Räuchertofu	Pfeffer
<b>½ Bund</b> Brunnenkresse	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

### Zubereitung

1. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin kurz anbraten. Currypulver unterrühren. Linsen und Brühe zugeben und aufkochen, zugedeckt in 25 Min. garen.
2. Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen, schälen. Gemüse 5 mm groß zerschneiden. Kartoffeln würfeln. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten würfeln. Übriges Öl erhitzen, Gemüse und Kartoffeln darin 2 Min. anbraten, salzen. Mit 2 EL Essig, 125 ml Linsenwasser offen bei kleiner Hitze 15 Min. kochen lassen.
3. Ein Viertel der Linsen zum Gemüse geben. Übrige Linsen und übrige Brühe pürieren. Tofu in Scheiben schneiden. Mit Gemüsemischung unter das Linsenpüree mischen. Alles aufkochen, salzen, pfeffern und mit Essig abschmecken. Brunnenkresse waschen, trocken schleudern, zerzupfen. Suppe mit Kresse servieren.