

Rezept

Rote Linsensuppe mit Räuchertofu

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit Räuchertofu, am 26.04.2024

Zutaten

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