

## Rezept

# Rote Linsensuppe mit Spinat

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit Spinat, am 28.03.2025

## Zutaten

<b>125 g</b> rote Linsen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1/2 unbehandelte Zitrone	<b>1 EL</b> Butter
1/2 TL gemahlener Koriander	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
<b>750 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1</b> Hand voll junge Spinatblätter
<b>2 EL</b> Vollmilchjoghurt	<b>1 Prise</b> Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Von der Zitrone eine Scheibe abschneiden, die restliche Hälfte auspressen.
2. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Den Ingwer kurz darin andünsten. Koriander und Kreuzkümmel darüber streuen und einmal aufschäumen lassen. Die Brühe zugießen, die Zitronenscheibe zugeben und die Linsen einstreuen. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. sanft kochen lassen, bis die Linsen gar sind.
3. Den Spinat putzen und harte Stiele entfernen. Die Blätter waschen und in Streifen schneiden. Die Zitronenscheibe aus der Suppe nehmen. Den Spinat einrühren und ganz kurz erhitzen.
4. Den Joghurt glatt rühren. Die Suppe mit Salz und dem Zitronensaft abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und je 1 Klecks Joghurt darauf setzen.