

Rezept

Rote Linsensuppe mit getrockneten Tomaten

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit getrockneten Tomaten, am 27.04.2024

Zutaten

100 g getrocknete Tomaten	150 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	180 g rote Linsen
2 EL Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1-2 TL Ceylon-Zimt	½-1 TL Cayennepfeffer
1,2 l Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
1 Bio-Limette	Salz
100 g Schmand	4 Basilikumblättchen
¼ TL Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 13 g F, 13 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die getrockneten Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und zugedeckt mind. 30 Min. quellen lassen. Dann ausdrücken und sehr fein hacken.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Linsen kalt abspülen. Das Öl im Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Kreuzkümmel, Zimt und Cayennepfeffer darüberstäuben. Die Linsen und die gehackten Tomaten zugeben und unter Rühren sanft anbraten. Die Brühe dazugießen, dann die Lorbeerblätter zugeben, die Suppe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. köcheln.

3. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben und 2-3 TL Saft auspressen.

4. Die Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen und auf jede Portion einen Klecks Schmand und darauf ein Basilikumblatt setzen, Limettenschale und Chiliflocken darüberstreuen.