

Rezept

Türkische Linsensuppe

Ein Rezept von Türkische Linsensuppe, am 20.05.2026

Zutaten

1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	2 TL Tomatenmark
700 ml Gemüsebrühe	100 g rote Linsen
1 TL getrocknete Minze (aus 1 Beutel Pfefferminztee)	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	1 EL Zitronensaft
1-2 TL Zucker	Pfeffer
	2 gehäufte EL gehäufte EL Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Möhre putzen und schälen, Staudensellerie waschen und beides in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. kochen lassen.
3. Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen, zum Gemüse geben und alles bei schwacher Hitze in ca. 12 Min. garen. Dabei nach 10 Min. die Minze und das Paprikapulver dazugeben. Den Zitronensaft unter die Suppe rühren und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und je 1 Klecks Joghurt daraufgeben.