

Rezept

Türkische Linsensuppe mit Kartoffeln

Ein Rezept von Türkische Linsensuppe mit Kartoffeln, am 15.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|-------------|--------------|--|
| 250 g | rote Linsen | 1 | große Zwiebel |
| 1 | große Möhre | 1 | kleine mehligkochende Kartoffel |
| 60 g | Butter | ¾ TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 1,2 l | Gemüsebrühe | | Salz |
| | Pfeffer | 1 TL | edelsüßes oder rosenscharfes Paprikapulver |
| ½ | Zitrone | 120 g | türkischer Joghurt (ersatzweise griechischer Joghurt; 10 % Fett) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 405 kcal, 17 g F, 19 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhre schälen, putzen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Kartoffel schälen, abbrausen und klein würfeln. In einem Suppentopf 20 g Butter zerlassen, Zwiebel goldgelb darin andünsten. Möhre 3-4 Min. unter Rühren mitgaren. Kreuzkümmel unterrühren, kurz mitrösten. Linsen, Kartoffel und Brühe zugeben, durchrühren, salzen und pfeffern. Zugedeckt 25-30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich und die Linsen zerfallen sind.
2. Die übrige Butter (40 g) in einer kleinen Pfanne schmelzen, das Paprikapulver zugeben und die Butter kurz aufschäumen lassen, dann vom Herd nehmen. Die Zitrone auspressen. Die Linsensuppe mit einem Pürierstab fein pürieren und den Joghurt unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit 1-2 EL Zitronensaft abschmecken. Die Linsensuppe auf Schalen oder Suppenteller verteilen und mit der Paprikabutter beträufeln.