Rezept

Vegetarische scharfe Linsensuppe

Ein Rezept von Vegetarische scharfe Linsensuppe , am 17.04.2024

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
1	kleine Stange Staudensellerie
1 EL	Öl oder Ghee
	½ l Gemüsebrühe
1 EL	Sojasauce
1	kleine Möhre
1	Knoblauchzehe
120 g	rote Linsen
	⅓ TL Sambal oelek
2 TL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 3 g F, 6 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Gemüse waschen. Frühlingszwiebeln putzen, weiße und grüne Teile getrennt in feine Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und fein würfeln. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

---

2. Öl oder Ghee erhitzen. Knoblauch und weiße Frühlingszwiebeln darin anbraten. Möhre, Sellerie, Linsen zugeben, 1 Min. mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Sambal oelek zugeben. Aufkochen und ca. 12 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Sojasauce und Limettensaft würzen. In Tassen verteilen, mit Frühlingszwiebelgrün garnieren.