

Linsensuppe mit Tomaten

Linsensupto08q.odt

Zutatenliste für 6 Portionen:

10 g Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
Kreuzkümmel
10 EL Öl
2 Möhren
1 Paprika
250 g rote Linsen
6 passierte Tomaten
Curry
4 TL Gemüsebrühe
Zitrone/Essig
Salz Pfeffer Chili
Maggikraut



Gut vorbereitet, in Ruhe gekocht

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch in kleine Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Paprika wird gewürfelt. Die Möhren in feine Streifen, würfeln und feine Scheibchen schneiden. (siehe Bild).

Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und 2 TL Kreuzkümmel werden in Öl gedünstet, danach füge ich die Paprika hinzu. Kurz anschmoren. Linsen und passierte Tomaten dazugeben und den Curry darüber streuen. Das ganze mit der Gemüsebrühe in 1 Liter kochendem Wasser auffüllen und auf kleinster Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Essig oder Zitrone ablöschen. Abgeschmeckt wird die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chilli und Maggikraut.

Überbackener Käsetoast und Eisbergsalat kann als Beilage noch dazu serviert werden.

| | | | |
|---------------------|---------|-----------------------|---------------|
| Vorbereitungszeit: | keine | Kosten pro Portion: | xxx |
| Zubereitungszeit: | 45 Min. | Kalorien pro Portion: | xxx |
| Schwierigkeitsgrad: | mittel | K: xxx | F: xxx E: xxx |