



Kochen

Eveline Lazik

Montag, 03.02.2025

Rote Linsensuppe

Für 4 Personen

Zutaten

2 Karotten
1 Zwiebel
200 g rote Linsen
2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
1 Liter Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Curry

Zubereitung

1. Die Möhren und die Zwiebeln schälen und würfeln und in einem Topf mit dem Rapsöl glasig anbraten.
2. Die Linsen und Tomatenmark hinzufügen und kurz andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Die Suppe hält im Kühlschrank 3-4 Tage und lässt sich auf Vorrat auch super gut einfrieren.