

Ein Hauch von Orient: Türkische Linsensuppe

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl
 1 Zwiebel(n)
 3 Knoblauchzehen
 1 mittelgroße Möhre
 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 1/2 Teelöffel Paprikapulver
 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
 1/4 Teelöffel Paprikaflocken
 2 Tomaten
 2 Teelöffel Tomatenmark
 1 Handvoll frische Minze
 125 g rote Linsen
 700 ml Gemüsebrühe
 Salz
 1 Esslöffel Zitronensaft

Besonderes Zubehör
 Stabmixer

- 1 -

Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern. Möhre klein schneiden. Minze fein hacken.

- 2 -

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch 3 Minuten andünsten. Tomaten, Tomatenmark und 2/3 der Minze hinzugeben und weitere 2 Minuten andünsten. Möhre und Gewürze hinzugeben und unter Rühren 5 Minuten anbraten.

- 3 -

Linsen unter fließendem Wasser waschen, zusammen mit der Gemüsebrühe in den Topf geben und 15 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken und pürieren. Minze über die Suppe streuen und servieren.

Diese würzige Linsensuppe zaubert dir eine gehörige Prise Orient in deinen Suppentopf. Rote Linsen spielen die Hauptrolle und verschmelzen mit feinen Gewürzen zu einem echten Gaumenschmaus!