



## Zutaten für 4 Personen



300 g rote Linsen



1 Zwiebel



1 Knoblauchzehe



2 Karotten



2 Kartoffeln



1 EL Olivenöl



1,5 Liter Gemüsebrühe



1 EL Zitronensaft



1 EL Garam Masala



etwas Pfeffer  
 ggf. etwas Jodsalz mit Fluorid



½ Bund frische,  
 glatte Petersilie

# Orientalische rote Linsensuppe

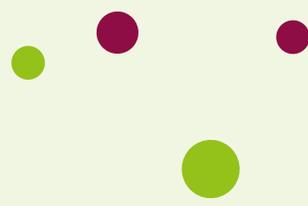


## Küchenwerkzeuge Zeit 40 min

- Schüssel
- Großer Kochtopf mit Deckel
- Schneidebrett
- Rührlöffel
- Küchenmesser
- Pürierstab
- Sparschäler

### \* Variation

Die Petersilie kann auch durch Koriander ersetzt werden. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages



# Orientalische rote Linsensuppe



## Zubereitung für 4 Personen

- 1 Linsen in einer Schüssel mit Wasser abspülen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- 3 Öl in einem Topf erhitzen und alles unter Rühren kurz anschwitzen.
- 4 Brühe hinzugeben und alles einmal aufkochen. Bei geringer Hitze für 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- 5 Dann die Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Gewürzen und ggf. Salz abschmecken.
- 6 Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken und Suppe damit garnieren.



## Tipps+Tricks

- Wer es cremiger mag, gibt zum Schluss einen Schuss Kokosmilch oder auch Joghurt in die Suppe.
- Statt Garam Masala können auch Kreuzkümmel, Paprikapulver und Kurkuma zum Einsatz kommen.

## Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages