



Zutaten für 4 Personen



300 g rote Linsen



1 Zwiebel



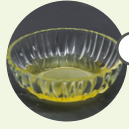
1 Knoblauchzehe



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

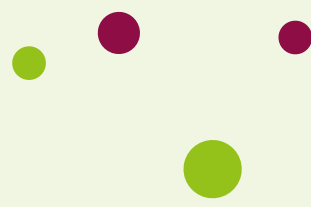


Küchenwerkzeuge **Zeit** 40 min

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

*** Variation**

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



www.in-form.de
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