



Rote Linsensuppe mit Joghurt

Zutaten für 2 Personen

- 1 mittlere Kartoffel
- 1 mittlere Möhre
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rote Linsen
- 30 g Joghurt
- 20 g Tomatenmark 2 Fach Konzentriert
- 1 El. Zitronensaft
- 0,5 l. Gemüsebrühe
- Etwas Olivenöl
- Je nach Geschmack Cilli Flocken
- 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen
- 1 Prise Salz
- Etwas schwarzen Pfeffer aus der Handmühle

Zubereitung:

Möhre, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel sehr fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Die Knoblauchzehe mit der Knoblauchpresse zerkleinern und in den Kochtopf geben. Nach ca.3 Minuten mit heißen Wasser löschen. Gemüsebrühe nach Packungsangabe zugeben. Kartoffel und Möhre raspeln zusammen mit den Linsen in den Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der zwischen Zeit Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Tomatenmark anbraten.

Den Topf vom Herd nehmen, die Linsen pürieren und den Joghurt sowie das gebratene Tomatenmark unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je nach Persönlichen Geschmack kann man der Suppe mit Cilli-Flocken etwas schärfe geben.

Guten Appetit