

Rote - Linsen - Suppe

Für 4 Portionen

Zutaten:

- ✓ 2 Tl Rapsöl
- ✓ 1 Suppengrün
- ✓ 4 Karotte
- ✓ 1 Lorbeerblatt
- ✓ 150g rote Linsen
- ✓ 700 ml Wasser
- ✓ Salz
- ✓ 100ml Kokosmilch
- ✓ 1 El Zitronensaft

Zubereitung:

- ✓ Gemüse waschen, ungenießbare Teile entfernen und klein schneiden
- ✓ Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anrösten
- ✓ Die Linsen dazugeben, kurz anbraten und mit der Flüssigkeit ablöschen
- ✓ Salz und das Lorbeerblatt zufügen
- ✓ Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen
- ✓ Zitronensaft und Kokosmilch zufügen
- ✓ Alles pürieren und mit Salz abschmecken

TIPP:

- ✓ Saure Sahne anstatt Kokosmilch verwenden
- ✓ Getrocknete, klein geschnittene Aprikosen untermischen
- ✓ Gebratene Shrimps oder Garnelen in die Suppe geben

Comelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE