



Hauptspeise

Karotten-Linsencremesuppe mit Brot

(2 Portionen)



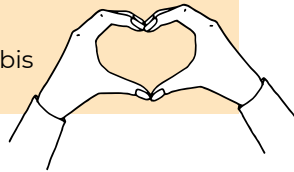
40 Min.

- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 4 mittelgroße Karotten
- ✓ 200 g rote Linsen (getrocknet)
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ 100 g Sojajoghurt oder Naturjoghurt
- ✓ Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Currypulver
- ✓ 1 l Gemüsesuppe

Zwiebel und Karotten fein würfeln. In einem großen Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel und Karotten darin anbraten (ca. 2 Minuten). Linsen waschen und mit den klein geschnittenen Knoblauchzehen in den Topf dazugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Dann mit 1 Liter Gemüsebrühe oder 1 Liter Wasser mit ½ Suppenwürfel aufgießen (beides zuvor aufkochen) und bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Joghurt einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern oder Körnern garnieren. Mit einer Scheibe Brot servieren.

- + Gute und lange Sättigung
- + Kann in größeren Mengen vorgekocht und portioniert eingefroren werden
- + Statt Karotten eignet sich auch Kürbis



- v** mit pflanzlichem Joghurt ist das Gericht vegan.