

REZEPTE

Gelbe Linsensuppe

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

- 3 Zwiebeln
- 2 bis 3 Möhren
- 2 bis 3 Kartoffeln
- 150 g gelbe Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- frische Pfefferminze oder 2
1 Stängel EL getrocknete
Pfefferminze
- Saft einer ½ Zitrone
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer



Gelbe Linsensuppe. Bild: Silencefoto / fotolia

Zubereitung

1. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen und klein schneiden.
2. Kurkuma in Rapsöl kurz anbraten, dann Zwiebeln, Möhren und nach und nach Kartoffeln zugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend die Linsen zufügen und circa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Zwischen zeitlich das Tomatenmark in Olivenöl kurz anbraten. Zur Suppe hinzufügen.
5. Pfefferminzblätter abzupfen, klein schneiden und zur Suppe geben.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

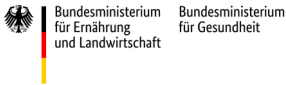
Tipp

Nicht verwendete frische Pfefferminze schmeckt als Tee oder kann geschnitten gut eingefroren werden.

QUELLE

Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/suppeneintoepfe/gelbe-linsensuppe/>