



LINSENSUPPE

ZUTATEN

- 1 Glas rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 1 Karotte
- 1/2 EL Paprika- oder Tomatenmark
- Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 L Wasser
- 2 EL Öl

Für die Sauce:

- 2 EL Butter
- 1 TL Paprikaflocken

Zum Garnieren:

- 1 Zitrone

ANLEITUNG

Zwiebeln kleinschneiden bzw. hacken und Karotten würfeln. Anschließend das Öl in die Pfanne gegeben und die gehackten Zwiebeln darin angebraten, bis sie leicht rosa werden. Dann wird Mehl hinzugefügt und das Braten wird bei schwacher Hitze fortgesetzt. Bei Bedarf etwas Tomatenmark dazugeben.

Anschließend die gewürfelten Karotten und die vorher gründlich gewaschenen und abgetropften Linsen hinzufügen. 1 Liter Wasser dazugeben und alles gut durchmischen. Den Deckel des Topfes schließen. Bei schwacher Hitze kochen, bis die Linsen und Karotten weich sind.

Nachdem die Suppe gekocht hat, wird sie mit einem Stabmixer gut püriert. Schwarzen Pfeffer, Salz und optional Kreuzkümmel hinzufügen und abschmecken. Wenn die Konsistenz zu dunkel und zu fest ist, noch etwas Wasser hinzufügen und erneut kurz aufkochen.



LINSENSUPPE

ANLEITUNG

In der Zwischenzeit werden zwei Esslöffel Butter in eine kleine Pfanne gegeben, erhitzt und durch Zugabe eines Teelöffels Paprikaflocken vom Herd genommen. Nachdem die Suppe in eine Servierschüssel gegeben wurde, wird die Paprika-Buttersauce darüber gegossen und mit einer Zitronenscheibe serviert.

Guten Appetit!