



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Türkische Linsensuppe

Zutaten (für 2 Personen)

1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel
2 EL Öl
2 TL Tomatenmark
700 ml Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TL getrocknete Minze
1 TL edelsüßes Paprikapulver
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker
Petersilie



Zubereitung

1. Möhre putzen und schälen, Staudensellerie waschen und beides in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffel kochen und schälen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.
3. Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen, zum Gemüse geben und alles bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten garen.
4. Dabei nach 10 Minuten die Minze und das Paprikapulver dazugeben. Den Zitronensaft unter die Suppe rühren und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
5. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garnieren.

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Garzeit: ca. 20 Min.