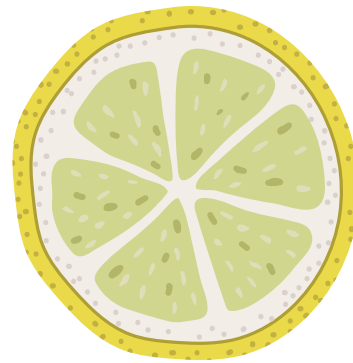
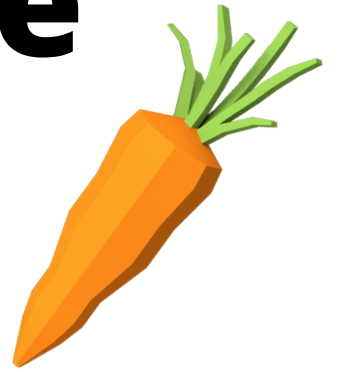


Linsensuppe

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1/2 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 15g Tomatenmark
- 200g gestückelte Tomaten
- 2 Prisen Chiliflocken
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 100g rote Linsen
- 700ml Gemüsebrühe
- 1/2 Zitrone



1. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken, Karotten und Paprika klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Karotten, Paprika und Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten.
3. Stückige Tomaten in den Topf geben. Gemüse mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Für 5 Minuten köcheln lassen.
4. Linsen und Gemüsebrühe in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Zitrone auspressen und hinzugeben.

5. Die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.

