

## Linsensuppe mit Gemüse

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Zwiebel (ca. 40 g)
200 g	Möhren
1 EL	Rapsöl
200 g	Linsen, gelb oder orange
2 EL	Tomatenmark
1 L	Gemüsebrühe
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel
1 EL	Zitronensaft

### So wird's gemacht:

- Zwiebeln und Möhren kleinschneiden, in Öl anschwitzen.
- Linsen sowie Tomatenmark zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.
- Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen; am Ende der Garzeit mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken, ggf. pürieren.

### Tipps zur Zubereitung:

- Mit gehackter Petersilie garnieren.
- Dazu passt ein Vollkornbrötchen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



verbraucherzentrale

Niedersachsen

### Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)  
Tel.: 0531 618310-31