

Linsensuppe

(10 Portionen)

Menge	Zutat
1-2	Zwiebel(n)
3	Möhren
2	Kartoffeln
2 EL	Rapsöl
1 Liter	Wasser
300 g	Linsen (rot oder gelb)
1 kleine	Dose Tomatenmark
	Gemüsebrühe
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
½	Bio-Zitrone

So wird's gemacht:

- Zwiebeln sowie Möhren putzen, Kartoffel schälen und alles würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin anbraten.
- Wasser angießen, Linsen zufügen und anschließend ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- Suppe pürieren und mit Tomatenmark, Brühe, Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Tipps zur Zubereitung:

Kreuzkümmel gibt der Suppe einen orientalischen Geschmack.

Wer mag kann die Linsensuppe zusätzlich mit Curry würzen.

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages