



Orientalische Linsensuppe

Glutenfrei, Vegan

PORTIONEN: 6

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

1/2 Bund Petersilie
200g Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 1/2 TL Currypulver
20g Sonnenblumenöl
300g Paprika gemischt
200g rote Linsen
900g Wasser
2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1/2 TL gem. Kreuzkümmel
1/4 TL Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Paprika in grobe Stücke schneiden.
2. Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin 5 Min andünsten.
3. Paprika, Linsen, Wasser sowie die Gewürze dazugeben und alles ca. 15 Min köcheln lassen.
4. Die Hälfte der Petersilie hinzufügen und alles pürieren.
5. Abschmecken, Servieren und mit der übrigen Petersilie garnieren.

TIPP

Wer mag kann noch jeweils 1/2 TL Crème fraiche oben drauf geben.