



Gesamtzeit  
45 Min



Portionen  
4 Portionen

# Rote Linsensuppe

## Zutaten

30 g Olivenöl

150 g Zwiebeln, geviertelt

2 Knoblauchzehen

½ Chili, frisch (z.B. Bird's eye chili), entkernt

900 g Wasser ~~x~~  
oder Gemüsebrühe

100 g Karotten, in Stücken

90 g rote Linsen, gewaschen

80 g rote Paprikaschoten, in Stücken

2 TL Paprikapulver, edelsüß, etwas mehr zum Abschmecken

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

~~x 3 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder~~

1 TL Salz, etwas mehr zum Abschmecken

Zitronensaft zum Abschmecken

alles klein schneiden  
und anbraten

ablöschen, den  
Rest dazugeben  
u. ca. 30 Min.  
köcheln lassen

alles pürieren u.  
dann abschmecken

## Nährwerte

pro 1 Portion

Viel Spaß beim Nachkochen

LG

Sabine