

Pikante Linsen-Tomatensuppe (für 4 Portionen)

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 EL Öl
125 g rote Linsen
3 Bio-Karotten
Ca. 0,5 L Gemüsebrühe
1 Flasche Tomatenpassata
½ TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel
Etwas Chili
Salz und Pfeffer
1 Stück Ingwer (ca. 0,5cm)

Küchenwerkzeug:

1 Schneidebrett
1 Sparschäler
1 Gemüsemesser
1 Teelöffel
1 Messbecher
1 Waage
1 Kochlöffel
1 großer Kochtopf
1 Pürierstab

So geht's:

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer mit Kurkuma und Kreuzkümmel in einem großen Topf im Öl anbraten. Karotten und Linsen hinzufügen, kurz mitbraten und dann mit Gemüsebrühe aufgießen.

Alles köcheln lassen, bis die Linsen und Karotten weich sind. Zuletzt die Tomatenpassata hinzugeben und die Suppe dann pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch Gemüsebrühe hinzugegeben werden. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller verteilen und nach Belieben mit einem Klecks Sahne servieren.

Guten Appetit!