Arabische Linsensuppe mit Spinat

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	5 St.
Öl	2 EL
Linsen, rot	150 g
Kreuzkümmel	1 TL
Gemüsebrühe	1 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Salz	
Blattspinat	200 g
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 3–4 Min. anbraten.

2. Linsen zugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten. Kreuzkümmel zugeben, ca. 1 Min. anbraten, dann mit heißer Brühe ablöschen. Lorbeer zufügen, leicht salzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. weich garen.

3. Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen und die Suppe leicht pürieren. Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Petersilie und Spinat unterheben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Suppe auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zur Suppe passt Naan – Indisches Fladenbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	291 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	6 g