



Curry-Linsen-Suppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	1 TL
Linsen, rot	250 g
Tomatenmark	20 g
Gemüsebrühe	1 L
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. In den Mixbehälter Zwiebeln und Knoblauch geben und 4 Sek./ Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Öl und Currypulver zugeben und 4 Min./Anbratstufe braten.
2. In einem Sieb Linsen waschen. Anschließend Linsen, Tomatenmark und heiße Brühe in den Mixbehälter geben und 25 Min./100 °C/Stufe 1 kochen.
3. Inzwischen Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Gekochte Linsen 30 Sek./Stufe 6 pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Curry-Linsen-Suppe mit Zitronenspalten und Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	300 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	7 g