



Orientalische Linsensuppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Öl	2 EL
Linsen, rot	150 g
Gemüsebrühe	1 L
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	0.5 TL
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Peperoni halbieren und Kerne entfernen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Peperoni geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Öl zugeben und Anbratstufe/2 Min. dünsten. Linsen, Gemüsebrühe, gehackte Tomaten, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und 20 Min./100 °C/Stufe 2 garen.
3. Inzwischen Zitrone in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Die fertige Suppe für 30 Sek./Stufe 8 pürieren.
4. Orientalische Linsensuppe in Schälchen anrichten und mit Petersilie und Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g