



Rote Linsensuppe mit Haselnuss-Tomatenpesto

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	1 St.
Olivenöl	5 EL
Linsen, rot	150 g
Wasser	900 ml
Haselnusskerne, ganz	40 g
Basilikum, frisch	20 g
Tomaten, getrocknet	50 g
Agavendicksaft	1 TL
Zitronen	1 St.
Meersalz	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Karotte schälen, Enden entfernen und würfeln.
2. In einem Topf 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Karotte darin ca. 3 Min. anschwitzen. Linsen und Wasser zugeben und ca. 10 Min. weich kochen.
3. Inzwischen für das Pesto eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Haselnüsse ca. 2–3 Min. rösten. Anschließend grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. 30 g getrocknete Tomaten abtropfen und klein schneiden. In einer Schüssel Haselnüsse, getrocknete Tomaten, Basilikum und 2 EL Olivenöl vermengen.
4. Anschließend übrige getrocknete Tomaten und Agavendicksaft zur Suppe geben und fein pürieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken. Rote Linsensuppe mit Haselnuss-Tomatenpesto in Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	336 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g