



Rote Linsen Gemüse Suppe

ZUTATEN

- 1/2 Bund Petersilie
- 200 g Möhren in Stücken
- 1 Zwiebel halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 1 1/2 TL Curry
- 20 g Öl
- 300 g Paprika
- 200 g rote Linsen
- 900 g Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1/4 TL Cayenne-Pfeffer

Hier kann man die Linsen, die eine tolle pflanzliche Eiweißquelle sind auch gut vor Kindern "verstecken" :-)

ZUBEREITUNG

1. Möhren, Zwiebel und Knoblauch zerkleinern und im Öl anbraten
2. Curry und zerkleinerte Paprika zugeben
3. Linsen, Wasser und Gewürze zugeben und 20 Minuten köcheln
4. Petersilie zugeben und pürieren
5. abschmecken