

Rote Linsensuppe

Zutaten für 4-6 Personen:

1 große	Zwiebel
2	Möhren
2 EL	Rapsöl
200 g	rote Linsen
1 l	Wasser mit 1 EL Gemüsebrühe, Instant
1 EL	Zitronensaft
150 g	Joghurt, 1,5% Fett
2-3 TL	Paprikapulver, rosenscharf



Zubereitung:

- Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln.
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin unter Rühren andünsten, die Linsen kurz mit braten.
- Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe mit Paprika würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen bis die Linsen weich sind.
- Danach mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren, eventuell etwas Wasser nachgießen, Zitronensaft und Joghurt unterrühren. Die Suppe nochmals abschmecken und mit Paprika bestreut servieren.

Pro Portion:

ca. 4 g Fett, ca. 155 Kilokalorien

Tipp:

Statt Paprikapulver können Sie zum Würzen auch Ingwer, Curry, Kreuzkümmel oder Chili verwenden.