

Rote-Linsen-Suppe

Zutaten für 4 Personen

- 200 g rote Linsen
- 2 Esslöffel Butterschmalz (Ghee) oder Flüssigbutter (z.B. Smanta)
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 mittelgroße Mohrrüben
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraiche oder Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Esslöffel Honig
- 2 Teelöffel Marrakesch-Gewürzmischung (Meersalz, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Paprika, Koriander) oder 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- evtl. Salz, Pfeffer
- evtl. Petersilie



Zubereitung

Die Möhren und die Zwiebeln werden sehr fein gewürfelt und glasig angebraten. Die Linsen werden kurz mitgebraten. Die Gemüsebrühe kommt hinzu und das Ganze wird bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel maximal 10 Minuten geköchelt.

Der Topf wird vom Herd genommen, die Linsen werden püriert und das Crème fraiche (oder der Joghurt) wird untergehoben.

Danach wird mit Zitrone, Honig und weiteren Gewürzen abgeschmeckt.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Anrichtung

Es passen Brötchen oder Fladenbrot zur Suppe.

Mit gehackter Petersilie servieren.