

Milde rote Linsensuppe

Zutaten für 2 – 3 Portionen:

- 150 g rote Linsen, abgebraust
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stück Sellerie (optional)
- 1 Wurzelpetersilie
- 1 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz nach Geschmack
- Frischer Ingwer (optional, fein gerieben)

Zubereitung:

- Zwiebel, Möhre, Petersilienwurzel und Sellerie putzen und fein würfeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse sanft andünsten.
- Gewürze hinzufügen, kurz mitrösten.
- Linsen und Brühe zugeben, ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
- Suppe nach Wunsch leicht pürieren, salzen.
- Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.