

Orientalische Rote Linsencremesuppe

Zutaten:

- 250 g rote Linsen (geschälte Linsen)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 mittelgroßer Erdapfel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Thymian
- Ca. 2 l Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Minze (oder andere frische Kräuter)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Chilipulver nach Bedarf
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel, Erdapfel und Karotten würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel ca. 5 Minuten darin andünsten. Erdapfel und Karotten dazugeben und mitdünsten. Die Gewürze, außer das Chilipulver, und das Tomatenmark unterrühren und für ein paar Sekunden unter Rühren andünsten. Die Linsen dazugeben, mit Wasser aufgießen, salzen, pfeffern und aufkochen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind. Die fein gehackte Minze (oder andere frische Kräuter) dazugeben und die Suppe anschließend fein pürieren. Nochmal mit Salz und Pfeffer sowie mit Chili, etwas abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Mit Pitabrot oder Fladenbrot servieren.

