

Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
250g Möhren
400g Kartoffeln
250g Lauch
1EL Rapsöl
1TL Kurkuma
200g rote Linsen
1TL Sambal oelek
4 Stiele Minze
200g Sahnejoghurt
1,5l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

1.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen, Lauch putzen, gründlich waschen und die vorbereiteten Gemüse grob würfeln.

2.

Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sambal oelek und Kurkuma dazugeben und kurz mitrösten.

3.

Möhren, Kartoffeln, Lauch und rote Linsen in den Topf geben und mit 1,5l Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25min kochen lassen.

4.

Minzblättchen von den Stielen zupfen. Die Minze fein hacken und mit dem Sahnejoghurt verrühren.

5.

Die Linsenkartoffelsuppe mit einem Seidenstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6.

Die Suppe mit einem Klecks Minzjoghurt servieren.