

Rote Linsensuppe



Zutaten:

220 g rote Linsen

3 EL Öl

1 kl. Zwiebel (fein gewürfelt)

Je 50 g Karotten und Sellerie (geschält und klein geschnitten)

2 EL Tomatenmark

1 L Gemüse- oder Fleischbrühe

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel, Karotten und Sellerie hinzugeben und darin andünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz durchrösten lassen. Anschließend die Linsen zufügen und die Brühe zugießen.

10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Einlage bieten wir den Kindern ein selbstgemachtes Hirserisotto an.