

## Rezeptkarte

# Rote Linsen Suppe mit Haselnüssen



## Rote Linsen Suppe mit Haselnüssen für 4 Personen

250 g **schwäbische rote Linsen aus BW**

1 Knoblauchzehe,

1 Zwiebel

2 Möhren

2 EL Öl

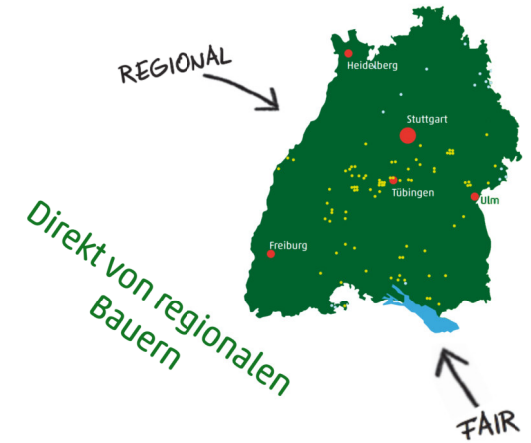
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

50 g Haselnüsse



Die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und zerkleinern.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Den Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Linsen, Möhren und Brühe hinzufügen. Aufkochen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

Mit Stabmixer pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit grob gehackten Haselnüssen servieren.

Warenwert: 0,50-1,00€/Portion zzgl. MwSt.

Mehr über die Regionale Bioland Erzeugergemeinschaft finden Sie unter: [rebio.de](http://rebio.de)