

Rezeptkarte

Rote Linsen Suppe mit Haselnüssen



rebio
Regionale Bioland
Erzeugergemeinschaft

Rote Linsen Suppe mit Haselnüssen für 4 Personen

250 g **schwäbische rote Linsen**
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Möhren
2 EL Öl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer nach Geschmack
50 g Haselnüsse

Und so geht's:

Die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren ebenfalls schälen und zerkleinern. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Kreuzkümmel dazugeben und kurz mit rösten. Linsen, Möhren und Brühe hinzufügen. Kurz aufkochen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Danach das Ganze pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit grob gehackten Haselnüssen servieren. Guten Appetit!

