

## Rote Linsensuppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
davon Garzeit: ca. 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

2	Möhren
2	Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
250 g	Rote Linsen
1 ½ l	Gemüsebrühe
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	Kurkuma
	frisch gepresster Zitronensaft (nach Geschmack)
	Meersalz
	frisch gemahlener Pfeffer
	Cayennepfeffer

**Tipp!**  
Als Beilage zur  
Suppe schmecken  
getoastete  
Vollkornbrot-  
scheiben.

### So wird's gemacht:

1. Die Möhren säubern, abschrubben, eventuell schälen.  
Die Zwiebeln schälen und beides grob würfeln.
2. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Möhren- und Zwiebelwürfel darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Linsen zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und die Suppe ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
3. Die Suppe anschließend mit dem Pürierstab pürieren, mit Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Suppe kann in der angegebenen Menge als Vorspeisensuppe für 4 Personen zubereitet werden oder als leichte Hauptmahlzeit. Als Hauptmahlzeit für 4 Personen sollten dann die Zutatenmengen verdoppelt werden.