

# Rote Linsensuppe

---



## Zutaten (für 2 Personen)

- 125 g rote Linsen (getrocknet)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- optional: etwas Zitronensaft
- Topping nach Geschmack:  
Chiliflocken & Petersilie

## Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und fein würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebel darin glasig anbraten.
- Knoblauch und Karotte zugeben und kurz mit dünsten.
- Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel einrühren und kurz anrösten.
- Rote Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in den Topf geben.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze ca. 12–15 Minuten köcheln.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach Wunsch mit etwas Zitronensaft verfeinern.
- Mit Chiliflocken und Petersilie servieren.