

GRENZENLOS KOCHEN

TÜRKISCHE LINSENSUPPE WIE MÜMINE SIE UNS ZAUBERT...

Zutaten (4 Personen)

250 gr. rote Linsen

2 Kartoffeln

2 Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

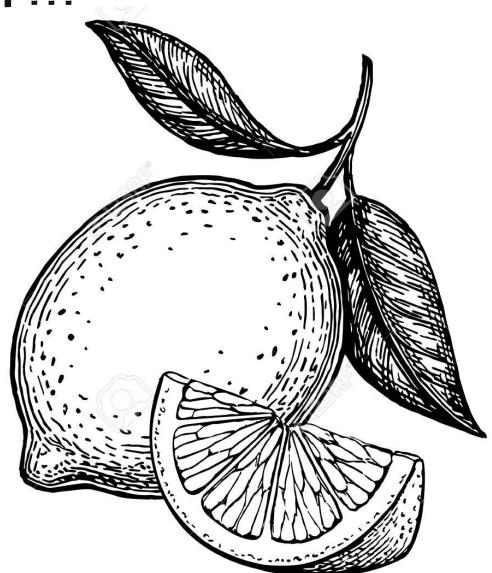
Salz & Pfeffer

Paprikapulver

1 Zitrone

getrocknete Minze

Olivenöl



Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Zwiebeln fein hacken und in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Das Tomatenmark und den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben und weiter andünsten. Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Gemeinsam mit den Linsen in die Pfanne geben und andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und der getrockneten Minze abschmecken. 2 Liter Wasser hinzufügen, kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze 45 Minuten köcheln lassen.

Linsensuppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

SPART NICHT AN DER ZITRONE! MIT FRISCHER MINZE GARNIERT SIEHT
ES SUPER AUS UND SCHMECKT NOCH BESSER!
GUTEN APPETIT, EURE MÜMINE



MüZe Süd
Familienzentrum Stuttgart e.V.