

Linsensuppe mit Kräuterjoghurt



Zubereitungszeit

15 Minuten + ca. 30 Minuten köcheln lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 280 kcal

Eiweiss: 18 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 35 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Fladenbrot.

Zutaten

1	Zwiebel
120 g	mehligkochende Kartoffel
1 EL	Erdnussöl
200 g	rote Linsen
1.5 l	Gemüsebouillon
1 EL	orientalische Gewürzmischung, z. B. 1001 Nacht
1 TL	milder Paprika
	Salz
0.5 Bund	Kerbel
0.5 Bund	glattblättrige Petersilie
250 g	Joghurt nature

Zubereitung

1. Zwiebel hacken. Kartoffel in kleine Stücke schneiden. Mit der Zwiebel im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Linsen und Bouillon begeben. Gewürzmischung und Paprika begeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.
2. Mit dem Stabmixer kurz pürieren, sodass die Suppe nicht ganz püriert ist. Suppe unter Rühren aufkochen. Mit Salz abschmecken. Kräuter fein hacken. Mit dem Joghurt zur Suppe servieren.