



CHEFKOCH.DE

## Rote Linsensuppe mit Croutons

### Vegetarische, indische Linsensuppe

Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Öl anbraten. Gewürze und Tomatenmark dazugeben, schmoren lassen, mit lauwarmer Brühe aufgießen. Gewaschene Linsen dazugeben und ca. 20 - 30 Min. ganz leicht köcheln lassen. Mit Pürierstab oder im Mixer pürieren, dabei den Schmand (oder Joghurt) mit dazugeben. Brot entrinden, in Würfel schneiden, in Kräuterbutter goldgelb braten, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehacktem Koriander überstreuen. Croutons separat reichen.

**Zubereitungszeit:** 1 Std.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**kJ/kcal p. P.:** keine Angabe /

### Zutaten für 6 Portionen:

600 g Linsen, rot  
2 Zwiebel(n)  
3 Knoblauch (Zehen)  
3 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
2 Liter Gemüsebrühe  
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Curry  
1 TL Sambal Oelek  
1 Becher Joghurt  
100 g Butter (Kräuter)  
6 Scheibe/n Weißbrot  
Salz und Pfeffer  
etwas Koriandergrün

**Verfasser:** Petra Regina