



CHEFKOCH.DE

## Rote Linsensuppe mit Joghurt

sommerlich, sättigend, vegetarisch

Das Suppengemüse fein hacken, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen.

Das Gemüse in einem Topf in heißem Öl goldgelb anrösten. Die Linsen dazugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten aufgießen, die Kartoffeln dazugeben. Kochen, bis die Linsen mehr oder weniger zerfallen und die Kartoffeln gar sind (eventuell zwischendurch etwas Wasser nachgießen). Wenig Oregano zugeben. Joghurt mit dem Mehl verrühren und unter die Suppe mischen. Nicht mehr kochen, aber dafür einige Minuten gar ziehen lassen.

Dazu Fladenbrot reichen.

Tipp: Schmeckt gut, wenn man zusätzlich gebratene Sommergemüse wie Zucchini, Auberginen oder Paprika oder ein paar Würfel aus festem Schafskäse als Einlage dazu gibt.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**KJ/kcal p. P.:** keine Angabe



Dieses Bild wurde hochgeladen von CK-User Ludwig12

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Linsen, rot
- 1 Bund Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 4 m.-große Kartoffeln, vorzugsweise mehlig kochend, gewürfelt
- ½ TL Oregano, getrocknet
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 g Natur-Joghurt
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Tomate(n), passiert
- Öl
- evtl. Wasser

**Verfasser:** Mabel



Dieses Bild wurde hochgeladen von CK-User Flickel