

# Rote Linsensuppe

Rote Linsen werden mit Kartoffeln ganz schnell zu einer köstlichen Suppe. Ein einfaches und doch so leckeres Rezept, das sich toll vorbereiten lässt.

4 - 6 Portionen  gelingt leicht  bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Linsensuppe:

100 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
2 EL Tomatenmark  
150 g rote Linsen  
400 g stückige Tomaten  
etwa 800 ml Gemüsebrühe

### Gewürze:

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Cayennepfeffer  
½ gestr. TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale  
Zucker  
Salz  
2 TL Zitronensaft

## Wie koche ich eine rote Linsensuppe?:

- 1 Linsensuppe vorbereiten:**  
Kartoffeln schälen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden.
- 2 Linsensuppe zubereiten:**  
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Kartoffeln, Linsen, Tomaten, Brühe, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Finesse zugeben und bei mittlerer Hitze mit Deckel in etwa 15 Min. gar kochen.
- 3 Die rote Linsensuppe fein pürieren und mit den Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken.**



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Die rote Linsensuppe mit Croûtons oder gewürfeltem Schafskäse servieren.
- Sehr lecker schmecken auch kleine Fleischklößchen in der roten Linsensuppe: Aus frischer Bratwurst kleine Klößchen formen und diese in der Suppe etwa 8 Min. gar ziehen lassen.
- Die rote Linsensuppe mit Dr. Oetker Crème fraîche oder Creme VEGA verfeinern.

