

» SCHNELLE ROTE LINSENSUPPE «

ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

2 mittlere / große Karotten
2 kleine Zwiebeln
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1 TL Paprikapulver (edelsüß)

200 g rote Linsen
1 l Wasser

Zitronensaft
Salz
Pfeffer
gekörnter Brühe
1 TL Joghurt oder
Crème Fraîche
gehackter Petersilie

waschen, schälen und fein würfeln.
schälen und fein würfeln.
in einen Topf geben.
zugeben, kurz andünsten, Karottenwürfel und Zwiebelwürfen
zugeben und kurz weiterdünsten lassen.
zugeben und kurz mitbraten lassen. Mit
auffüllen und bei geschlossenem Topf **15 Minuten** köcheln
lassen.
Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer passieren.
Mit

abschmecken. Mit

und
garnieren und servieren.

