



# Arabische Linsensuppe mit Spinat



Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	5 St.
Öl	2 EL
Linsen, rot	150 g
Ras el Hanout Gewürz	2 TL
Gemüsebrühe	1 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Salz	
Blattspinat	200 g
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.

## Zubereitung

[Zwiebeln](#) und [Knoblauch](#) schälen und würfeln. [Karotten](#) waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und [Gemüse](#) darin ca. 3–4 Min. anbraten.

[Linsen](#) zugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten. Ras el Hanout zugeben, ca. 1 Min. anbraten, dann mit heißer Brühe ablöschen. Lorbeer zufügen, leicht salzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. weich garen.

Inzwischen [Spinat](#) waschen und abtropfen lassen. [Petersilie](#) waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Lorbeerblatt aus der [Suppe](#) entfernen und die Suppe leicht pürieren. Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Petersilie und Spinat unterheben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Suppe auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zur Suppe passt [Naan – Indisches Fladenbrot](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	292 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	13 g	Fette	8 g