



Arabische Linsensuppe mit Spinat



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	5 St.
Öl	2 Esslöffel
Linsen, rot	150 g
Ras el Hanout Gewürz	2 Teelöffel
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. mit braten. 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 Fladenbrot.

Nährwerte (pro Portion)

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