

Rote Linsensuppe nach türkischer Art

Zeit gesamt
1h



Zubereitungszeit
1h



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, rot	200 g
Bulgur	50 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	6 EL
Langkornreis	50 g
Gemüsebrühe	1.75 L
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	0.5 TL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Minze, frisch	10 g
Chiliflocken	1.5 TL
Zitronen	1 St.
Cherrytomaten	250 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Linsen und Bulgur in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem großen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. glasig dünsten. Linsen, Bulgur und Reis dazugeben und kurz verrühren. 1 l Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen unter Rühren ca. 1 Min. anschwitzen.
4. Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel unterrühren. Übrige 0,75 l Gemüsebrühe dazugeben, mit dem Schneebesen glatt rühren, aufkochen lassen und zur Suppe in den Topf geben. Die Suppe ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis die Linsen und der Bulgur zerfallen und die Suppe sämig geworden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einem kleinen Topf 3 EL Olivenöl und 1,5 TL Chiliflocken kurz erhitzen und beiseitestellen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Cherrytomaten waschen. Die Suppe auf Schälchen verteilen. Mit Minze bestreuen, nach Belieben mit Chiliöl beträufeln und mit Zitronenspalten und Tomaten getoppt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	436 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	12 g