

## ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

# Linsen-Zitronen-Suppe

**Zutaten für 2 Portionen:**

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 250 g getrocknete rote Linsen
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 850 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige (frische) Minze
- 1/2 Bio-Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

1. **Zwiebel und Karotte** schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. **Olivenöl** in einen mittelgroßen Topf geben, Zwiebeln und Karotten zugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten andünsten. Kurkuma dazugeben und kurz mitdünsten.
2. **Rote Linsen** in den Topf geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend für etwa 15-20 Minuten mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Blätter der **frischen Minze** zupfen, waschen, fein hacken und in den Topf geben.
4. Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Suppe mit 2-3- EL Zitronensaft und etwas Abrieb der Schale, **Salz und Pfeffer** würzen und abschmecken.
5. **Vollkornbrotscheiben** in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, in einer Pfanne leicht anrösten und anschließend leicht salzen
6. Linsen-Zitronen-Suppe mit gerösteten Vollkornbrot-Streifen servieren.

Sie haben keine frische Minze zur Hand? Dann eignet sich sowohl tiefgekühlte Minze als auch getrocknete Minze hervorragend für dieses Gericht. Alternativ eignet sich auch prima glatte Petersilie.

Für eine cremigere Konsistenz kann die Suppe auch püriert oder mit etwas saurere Sahne verfeinert werden.