

Rote Linsen Suppe

i Rote Linsen sind leicht verdaulich und haben einen hohen Eiweißgehalt von 30%, deshalb sind die bei Fastenperioden und bei dauerhafter vegetarischer Ernährung sehr empfehlenswert.

Zutaten für 4 Personen

- 200 g rote Linsen
- 1 Scheibe Sellerie
- 2 Karotten
- etwas Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ¼ Liter Milch (möglichst fettarm)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Paprikapulver, scharf

Die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Das Suppengrün dazu geben und etwa 5 Minuten mitschmoren lassen. Die abgetropften Linsen in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und die Milch dazu gießen. Die Suppe kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

Traditionell wird etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzt, das Paprikapulver darunter gerührt und über die Suppe geträufelt.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
307	10,2 g	4,25 g	19,2 g



Tipp: Rote Linsen eignen sich auch sehr gut als Beilage zu Fischgerichten wobei die Eiweißkombination hochwertiger wird.