

Linsen Suppe mit Bulgur

i Die Linsen Suppe mit Bulgur oder auch Mercimek Çorbası genannt, ist ein echter Klassiker der türkischen Küche und eine ideale Suppe für die Winterzeit. Die Suppe ist schnell gemacht und super lecker!

Zutaten für 4 Personen

- 100 g rote Linsen
- 100 g feiner Bulgur (Weizenschrot)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Scharfe Paprikapaste
- ¾ Liter Wasser
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL getrocknete Minze

Die Linsen verlesen, in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Bulgur ebenfalls in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

In einem Suppentopf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Linsen, den Bulgur, das Tomatenmark, die Paprikapaste und das Salz dazugeben. Alles verrühren und das Wasser aufgießen. Die Suppe etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

Die Suppe kurz abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Danach die Suppe zurück in den Topf schütten. Eventuell mit Wasser verdünnen. Noch einmal aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Minze einstreuen und darin verrühren. Die Mischung in die Suppe rühren.

Zubereitungszeit: 60 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
242	12 g	4 g	40 g



Tipp: Die Suppe wird – je länger sie steht – umso besser. Das liegt darin, weil der Bulgur mit der Zeit die Aromen des Gerichts besser aufnimmt.

Wir wünschen guten Appetit und würden uns über eine Rückmeldung freuen!