Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Rote Linsensuppe

Suppe Paradeiser Schnelle Küche Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Im Öl glasig anschwitzen. Die gewaschenen roten Linsen und Tomaten mit Saft hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsesuppe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken.

Die Suppe mit Danone Activia Joghurt, Chili und den Kräutern garnieren und mit frischem Fladen- oder Weißbrot servieren.

ZUTATEN

- 1 Dose Tomaten, würfelig (400 g)
- 1 Zwiebel
- 175 g rote Linsen
- 2 TL Chilipulver
- 2 TL Kurkumapulver
- 600 ml Gemüsesuppe
- Sonnenblumenöl
- Salz
- 2 Becher Danone Activia Joghurt Natur (2 x 115 g)
- 1 TL frische Chilischote in Scheiben
- ½ Bund frischer Koriander oder Petersilie