Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Rote Linsen-Joghurt Suppe

Suppe Vegetarisch

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem Topf im heißen Öl andünsten. Kurkuma unterrühren, kurz mit andünsten, Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel zugeben.
Mit der Suppe ablöschen, aufkochen lassen. Rote Linsen unterrühren, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die abgetropfte Kichererbsen zugeben. Bei geringer Hitze fertig garen. Petersilie und Minze fein schneiden. Danone Activia Joghurt mit einigen Esslöffeln heißer Suppe glatt rühren. Mit den Kräutern in die Suppe geben. Abschmecken.

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Öl
- 1 TL Kurkuma
- 1,2 l Gemüsesuppe
- 220 g Linsen, rot
- 1 Dose Kichererbsen (400g)
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Zweige Minze
- 200 g Danone Activia Joghurt Natur
- Salz
- Pfeffer