

- Rezept der Woche -

Möhrensuppe mit dreierlei Linsen

Zutaten für vier Personen:

- 200 g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 140 g Rote Linsen
- 40 g Belugalinsen
- 40 g gelbe Linsen
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1/2 Teelöffel Rohrohrzucker
- 3 Teelöffel Currypulver
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Öl
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Möhren putzen und schälen. Eine Hälfte mittelfein raspeln, die andere Hälfte in ca. 1-2 cm lange Stifte schneiden
- Zwiebel schälen, würfeln und im erhitzten Öl bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. andünsten. Geraspelte Möhren zugeben und unter Rühren 1-2 Min. mitdünsten
- Wasser angießen und **100 g** rote Linsen, Gemüsebrühe, Zucker und Currypulver zufügen. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen, bis die roten Linsen zerfallen sind. Zwischendurch mehrmals umrühren
- Suppe mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Tomatenmark abschmecken. Belugalinsen hinzugeben und die Suppe noch ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann die gelben Linsen zufügen und noch ca. 10 Min. garen
- Die restlichen roten Linsen sowie die Möhrenstifte hinzugeben und alles noch ca. 7-10 Min. garen
- Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Suppe damit bestreut servieren.

Guten Appetit!