



Möhriqe Linsensuppe



Zutaten

(für 4 Portionen)
5 große Möhren
5 große Kartoffeln (festkochend)
750 g Linsen (Dose oder frisch, dann am Vortag einweichen)
1 kleine Zwiebel
1 Lauch

2 TL Gemüsebrühe
Tomatenmark
Currypaste
2 Lorbeerblätter
3 Nelken

Zubereitung

Zwiebeln und Lauch schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden.

Diese dann zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit etwas Tomatenmark und Currypaste anbraten.

Gemüsebrühe mit ca. 300ml Wasser aufkochen und zum Ablöschen in die Pfanne geben. Linsen unterrühren.

Zusammen mit Lorbeerblättern und Nelken etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Lorbeerblätter und Nelken in ein Tee-Ei, oder einen Teebeutel stecken. So lassen sie sich am Ende wieder leichter aus der Suppe fischen.

Quelle: www.meine-Möhren.de