

Türkische Rote-Linsen-Karotten-Suppe

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 25 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.676 kJ / 640 kcal

Fett: **27 g** Eiweiß: **21 g**
Kohlenhydrate: **79 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Suppe:

80 g	Zwiebel
100 g	Kartoffel
80 g	Karotte
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
10 g	Butter
0,5 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0,5 TL	gemahlener Koriander
0,5 TL	süßes Paprikapulver
0,25 TL	Chilipulver
2 TL	Tomatenmark
100 g	rote Linsen
700 ml	Gemüsebrühe
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce</u>
0,5 TL	getrocknete Minze

Zum Servieren:

0,5 TL	Chiliflocken
2 EL	Petersilie, gehackt
2	Pitabrote
2	Zitronenschnitze

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g Zwiebel - **100** Kartoffel - **80 g** Karotte - **2** Knoblauchzehen
Zwiebel, Kartoffel und Karotte schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken.

Schritt 2

2 EL Olivenöl - **10 g** Butter - **0,5 TL** gemahlener Kreuzkümmel - **0,5 TL** gemahlener Koriander - **0,5 TL** süßes Paprikapulver - **0,25 TL** Chilipulver - **2 TL** Tomatenmark - **100 g** rote Linsen - **700 ml** Gemüsebrühe - **2 EL** Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce - **0,5 TL** getrocknete Minze
Die Zwiebel in Olivenöl und Butter anbraten, dann die Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Ebenfalls kurz anbraten, dann den Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Chilipulver und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Linsen unter kaltem Wasser abspülen und in die Pfanne geben. Brühe angießen, Kikkoman Sojasauce hinzufügen und kochen, bis das Gemüse weich ist. Gegen Ende der Garzeit Minze hinzufügen und alles glatt pürieren.

Schritt 3

2 EL Olivenöl - **0,5 TL** Chiliflocken - **2 EL** Petersilie, gehackt - **2** Pitabrote - **2** Zitronenschnitze
Die Suppe in Schalen füllen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Chiliflocken kurz darin anbraten. Die Suppe mit dem Chiliöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und mit Pitabrot und Zitronenschnitzen servieren.