

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Syrische Linsensuppe by Mariam Esmaeel

Kategorie

- Biologisch Vegetarisch
 Regional Südländisch
z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

Zutaten*

- 300g rote Linsen
- 1 kleine/mittlere Zwiebel
- 2 Karotten (ca.100g)
- 1 kleiner/mittlerer Kartoffel (ca.100g)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Suppegewurtz
- Salz und Pfeffer, etwas Öl

Zubereitung

Rote Linsen für 10 bis 15 Minuten in kaltem Wasser baden lassen. Währenddessen Zwiebel, Kartoffel und Karotten schneiden. Danach in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen und die Gewürze hinzugeben. Anschließend die Linsen mit ihrem Wasser und etwas zusätzlichem Wasser in den Topf geben. Dann auf mittlerer Hitze kochen lassen und aufpassen, dass nicht zu viel Wasser verdunstet und die Suppe anbrennt. So lange kochen lassen bis die Linsen und Kartoffel und Karotten durch sind. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

Schwierigkeitsgrad

- einfach
 mittel
 schwer

Zubereitungszeit

40 min



REZEPT IN BILDERN

