



© ZDG/nigelcrane

Gemüsesuppe mit Linsen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Suppe

- 100 g rote Linsen - über einem Sieb so lange spülen, bis sie nicht mehr schäumen
- 100 g Kartoffel - schälen, waschen und würfeln
- 100 g Zucchini - waschen und würfeln
- 100 g Karotten - schälen und würfeln
- 50 g Sellerieknolle - würfeln
- 50 g Zwiebel - würfeln
- 2 Knoblauchzehen - pressen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 900 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Korianderpulver
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Die [Linsen](#) in der Gemüsebrühe 5 Min. köcheln lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch unter Rühren glasig dünsten. Die Kartoffel-, Karotten- und Selleriewürfel dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten.

Den Pfanneninhalt zu den Linsen geben und weitere 5 Min. köcheln. Dann die Zucchini dazugeben, mit Tamari, Koriander und [Kreuzkümmel](#) würzen und nochmals 5 Min. köcheln lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen, die Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 368 kcal
- Kohlenhydrate: 49 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 10 g