


ROTE LINSENSUPPE MIT GEMÜSE

 4 Personen

 ca. 40 Minuten

 **Zutaten**
180 g rote Linsen
800 ml Wasser
6 Stängel Petersilie
1 grüne Paprika
1 kleine Kartoffel
1 mittelgroße Tomate
1 EL Öl
1 EL Butter
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
1 Zitrone
Salz



ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen gründlich waschen und in Wasser aufkochen.
2. Tomate, Kartoffel, Paprika und Petersilie fein schneiden und zu den kochenden Linsen geben.
3. Die Linsen bei kleiner Flamme weitere 25 Min. kochen. Die gut gegarten Linsen pürieren und bei niedriger Hitze weiterkochen.
4. In einem Topf Öl und Butter erhitzen, Tomatenmark hinzugeben, mehrmals umrühren. Die Soße zu der Suppe geben, mit Salz und Paprikapulver abschmecken und weitere 5–10 Min. kochen lassen.

Die Suppe in Schalen füllen und Zitronenscheiben dazu servieren.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	BE/KE
222	928	12 g	6 g	25 g	2,1/2,5

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Ein Teller dieses Gerichts (übliche Portion) kann ohne BE/KE-Berechnung gegessen werden.