

ZUTATEN

200 g Rote Linsen

2 Stk. Zwiebel

2 Stk. Knoblauchzehen

3 Stk. Karotten

100 g Stangensellerie

100 g Pastinake

4 TL Tomatenmark

1 EL Rapsöl

2 Stk. Jungzwiebel

1TL Kurkuma

1 TL Salz

Prise Pfeffer, Prise Zimt

1L Wasser

4 EL Naturjoghurt



Diätologinnen ERNÄHREREI

WWW.ERNÄHREREI.AT

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden. Pastinake, Stangensellerie und Karotten schälen und würfeln.

Das Rapsöl in einem Topf erwärmen und das gesamte Gemüse beigeben, kurz anbraten. Das Tomatenmark, Linsen und Gewürze beigeben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen.

Dann die Hitze reduzieren und für 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, etwas Wasser nachgießen.

Den Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit dem Joghurt anrichten.

