

Arabische Linsensuppe mit Spinat



ca. 40 min., leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Karotten
- 150 g rote Linsen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Ras el Hanout
- 1/4 TL Alpen Chili
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Pyramidensalzflocken Lemon
- 200 g Blattspinat, jung
- 1 Topf Petersilie
- 1 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Portion

ca. 263 kcal/ 1105 kJ, 12 g Eiweiß, 10 g Fett, 27 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen und würfeln. Mit Linsen 1-2 Min. im heißen Öl glasig dünsten. Mit den Gewürzen bestäuben, kurz anschwitzen, dann mit heißer Brühe ablöschen. Lorbeer zufügen, leicht salzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. weich garen.

Inzwischen Spinat putzen und gründlich waschen. In reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann etwas ausdrücken.

Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken. Lorbeer aus der Suppe entfernen, 1 Kelle Karotten und Linsen herausheben. Übrige Suppe pürieren und mit Zitronensaft würzen. Möhren und Linsen, Petersilie und Spinat zufügen und abschmecken. Dazu passt Fladenbrot.