

## Rote Linsensuppe



### Zutaten für 4 Personen

- 200 g rote Linsen
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 mittelgroße Karotten
- 2 mittlere Kartoffeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 60 g Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Ajvar (Paprikapaste)
- 1 ¾ L Gemüsebrühe oder Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL getrockneter Koriander, ½ TL Kurkuma, ½ TL Zimtpulver
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL feingeschnittene Minze

### Zubereitung

1. Die Linsen verlesen, in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Gemüse schälen und in Würfel schneiden.
3. In einem Suppentopf die Butter zerlassen und die Zwiebel- und Karottenwürfel und den Knoblauch darin dünsten.
4. Das Tomatenmark, die Paprikapaste und Gewürze dazugeben. Alles verrühren und braten lassen bis am Topfboden das Mark sich braun färbt. Die Gemüsebrühe angießen und die Linsen und die Kartoffelwürfel zugeben.
5. Die Suppe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Linsen leicht aufgebrochen sind. Zwischendurch öfter umrühren.
6. Die Kokosmilch einrühren und die Suppe kurz abkühlen lassen. Alles mit dem Stabmixer pürieren, den Zitronensaft unterrühren und abschmecken.
7. Vor dem Servieren die Minze über die Suppe streuen.

Guten Appetit!