

Gewürzlinsen mit Rupp Enzian

Suppe Käse Linsen Vegetarisch

ZUBEREITUNG 

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Die Linsen ca. 15 Minuten in 350 g Wasser einweichen. Währenddessen im Rezept fortfahren. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Olivenöl mit Ras el Hanout, Currysüppchen, Kurkuma und Pfeffer für 5 Minuten bei kleiner Hitze anschwitzen. Linsen mit Einweichwasser, passierte Tomaten, Salz und Gemüsebrühe zugeben und die Linsen langsam kochen. Spinat und Zitronensaft unterheben und kräftig abschmecken. Petersilie hacken. Mit je einem Eck Rupp Enzian und Petersilie anrichten und heiß servieren.



ZUTATEN 

200 g Rote Linsen

350 g Wasser

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

½ TL Ras el Hanout

1 TL Currysüppchen rot

1 TL Kurkuma

½ TL Pfeffer Schwarz,
gemahlen

200 g Tomaten passiert

1 Gemüsesuppenwürfel für
0,5 l

2 TL Salz

130 g Baby Spinat,
gewaschen

1 EL Zitronensaft

1 Bund Petersilie,
abgezupft

2 Ecken Rupp Enzian, in
Stücken