

Nah&Frisch

Professional

Rote Linsen-Joghurt Suppe

Suppe

Vegetarisch

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem Topf im heißen Öl andünsten. Kurkuma unterrühren, kurz mit andünsten, Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel zugeben.

Mit der Suppe ablöschen, aufkochen lassen. Rote Linsen unterrühren, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die abgetropfte Kichererbsen zugeben. Bei geringer Hitze fertig garen. Petersilie und Minze fein schneiden. Danone Activia Joghurt mit einigen Esslöffeln heißer Suppe glatt rühren. Mit den Kräutern in die Suppe geben. Abschmecken.



Zutaten

1 große Zwiebel

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Kreuzkümmel

2 EL Öl

1 TL Kurkuma

1,2 l Gemüsesuppe

220 g Linsen, rot

1 Dose Kichererbsen (400g)

1/2 Bund Petersilie

2 Zweige Minze

200 g Danone Activia Joghurt
Natur

Salz

Pfeffer