



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW13
2016

Türkische rote Linsen-Suppe mit Minz-Joghurt und knusprigem Pita-Brot

Suppen schmecken nicht nur wunderbar und sind schnell zubereitet, sie liefern Dir auch noch die Extraportion an essentiellen Nährstoffen. Nach dieser würzig-orientalischen Linsensuppe bist Du also wieder voller Energie und Tatendrang! Guten Appetit!



35 min.



Stufe 1



rote Linsen



Minze



Joghurt



Pita-Brote



Karotte



Zwiebel



Staudensellerie



Knoblauch



Zitrone



Tomatenmark



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotte, Zwiebel	1	2
Staudensellerie 9)	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Zitrone	½ ⊕	1
rote Linsen	100 g	200 g
Tomatenmark	2 TL ⊕	4 TL
Pita-Brote 1)	2	4
Minze/Petersilie	10 g	20 g
Joghurt 7)	75 g	150 g
Gewürzmischung „Linsen-Suppe“ 15)	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
9) Sellerie 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

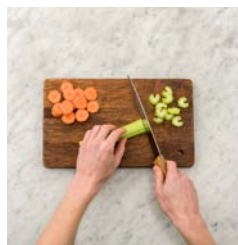
Kalorien: 442 kcal
Kohlenhydrate: 67 g
Fett: 10 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

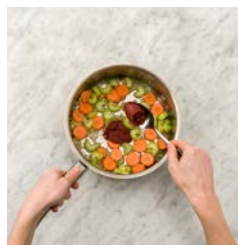
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Zitronenpresse, kleiner Topf, großer Topf (2), evtl.
Pürierstab, Sieb



1 Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (180 °C Umluft)
vorheizen, Backpapier auf ein Blech legen.

2 Karotte und Staudensellerie schälen. Beides in ca. 0,5 cm dicke
Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
Zitrone waschen, halbieren, eine Hälfte auspressen. In einem kleinen
Topf 700 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten.



3 Rote Linsen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. In
einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze
reduzieren und Linsen bei schwacher Hitze ca. 12 Min. darin garen.

4 In einem zweiten großen Topf einen Schuss Öl erhitzen, Zwiebel und
Knoblauch kurz darin anbraten, dann Karotte und Sellerie zufügen und
ca. 3 Min. weiterbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten.
Gemüsebrühe zufügen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze
zugedeckt ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zum
Schluss die roten Linsen dazugeben. **Tipp:** Wer seine Suppe lieber etwas
sämiger mag, kann sie auch gern kurz pürieren, bevor die Linsen
dazukommen.



5 Pita-Brote auf dem Backblech 5 Min. im Ofen aufbacken.

6 Blätter der Minze und Petersilie abzupfen und grob hacken. In einer
kleinen Schüssel Joghurt mit Minze vermischen, evtl. mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Gewürzmischung, Zitronensaft und Petersilie in
die Suppe geben. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
Pita-Brote aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen, evtl. ein
wenig klein schneiden.



7 Linsen-Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit ein wenig Minz-
Joghurt beträufeln. Zusammen mit knusprigem Pita-Brot genießen!