



ORIENTALISCHE LINSENSUPPE MIT ZITRONE

und frischem scharfen Kräuter-Öl

ADD-ON



rote Linsen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



Karotte



stückige Tomaten



Minze



Petersilie



Zitrone



geschroteter Chili



Tomatenmark



Gewürzmischung „Baharat“

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Wenn Du Suppen auch so sehr liebst wie wir, dann kannst Du Dich auf diese Linsensuppe freuen, die mit frischer Zitrone und pikantem Kräuteröl verfeinert wird. Genieß diese sommerliche, orientalische Suppe als Vorspeise oder zum Lunch.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Pürierstab**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Karotte schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Karotte** zufügen und ca. 3 Min. anbraten. 1 EL **Tomatenmark** und **Gewürzmischung „Baharat“** hinzugeben und noch 1 Min. mit anbraten.



3 SUPPE KOCHEN

Gemüse mit **stückigen Tomaten**, 600 ml **Wasser***, **Gemüsebrühe** und **roten Linsen** ablöschen und ca. 15 – 20 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind.



4 WÄHRENDEDESSEN

Minze und **Petersilie** abzupfen und Blätter in feine Streifen schneiden.

Zitrone halbieren und in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter** mit 3 EL **Öl***, **Saft** von einer **Zitronenspalte**, **Chiliflocken** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**), **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren.



5 SUPPE PÜRIEREN

Suppe im Topf mit einem Mixstab pürieren, mit **Salz***, **Pfeffer*** und dem **Saft** von 2 **Zitronenspalten** abschmecken.

★ **TIPP:** Püriere 1 EL **Butter*** in die **Suppe** – so wird sie besonders cremig.



6 ANRICHTEN

Linsensuppe in Schüsseln verteilen und mit **Kräuteröl** und restlichen **Zitronenspalten** genießen!

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Zwiebel DE	1
Knoblauchzehe ES	2
Karotte DE	1
rote Linsen	75 g
Tomatenmark	1 EL ☉
Gewürzmischung „Baharat“	6 g
stückige Tomaten	1
Gemüsebrühe	12 g
Minze/Petersilie	10 g
Zitrone AR SA	1
geschroteter Chili	2 g
Öl* für Schritt 2	1 EL
Wasser* für Schritt 3	600 ml
Öl* für Schritt 4	3 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	269 kJ/64 kcal	2.052 kJ/491 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	6 g	45 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	2 g	16 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at