

## Rote Linsensuppe

mit Croutons und Speckchips



20-30min



2 Personen

Rote Linsen werden in der Zubereitung mehlig und zerfallen leicht - das liegt daran, dass sie bereits geschält sind. Daher eignen sie sich ausgezeichnet für Eintöpfe, Currys oder Pürees. Gleichzeitig sind sie reich an Eiweiß und Kohlenhydraten und haben einen niedrigen Fettanteil. In Kombination mit feurigem Garam-Masala-Gewürz und salzigen Speckchips erwartet dich hier ein füllendes Mahl!

## Was du von uns bekommst

- Lauchzwiebel
- rote Linsen
- rustikales Baguettebrötchen  
1,7,11,13
- Baconscheiben
- Garam Masala
- Zwiebel
- Gemüsebrühwürfel<sup>9</sup>
- Karotten
- passierte Tomaten
- Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 95.2g, Eiweiß 41.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** grob würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zwiebel** in feine Halbringe schneiden, den **Knoblauch** grob hacken.



4. Croûtons rösten

Das **Baguettebrötchen** in 1cm dicke Scheiben schneiden, diese dann in grob würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun rösten. Mit einer kräftigen Prise **Garam Masala** und Salz würzen.



2. Suppe ansetzen

Das **Gemüse** mit den **Linsen** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze mit 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. anschwitzen, dann den **Brühwürfel** hineinbröseln. Mit den **passierten Tomaten** und 500ml Wasser ablöschen und ca. 15-20Min. köcheln lassen oder bis die **Linsen** gar sind. Ggf. mehr Wasser hinzufügen.



5. Suppe pürieren

Das weich gegarte **Karotten-Linsen-Gemüse** mit einem Stabmixer zu einer **Suppe** pürieren und diese mit dem **restlichen Garam Masala** nach Geschmack sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Speckchips rösten

Währenddessen den **Speck** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen und im Ofen in ca. 8-10Min. kross werden lassen.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Linsensuppe** mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit den **Croûtons** und den **Speckchips** servieren.