

Rote Linsensuppe mit Croutons und Speckchips



20-30min



3-4 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

- Baconscheiben
- passierte Tomaten
- Knoblauchzehe
- rustikale Baguettebrötchen
1,7,11,13
- Zwiebeln
- Gemüsebrühwürfel⁹
- Garam Masala
- Karotten
- rote Linsen
- Lauchzwiebeln

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 745kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 37.1g



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 **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zwiebeln** in feine Halbringe schneiden, den **Knoblauch** grob hacken.



4. Croûtons rösten

Die **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 2-3EL Olivenöl ca. 2-3Min. anschwitzen, dann den **Brühwürfel** hineinbröseln. Mit den **passierten Tomaten** und 750ml 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. Lauchzwiebeln schneiden

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