

Rote-Linsen-Suppe

(geht ganz schnell und wärmt von innen!)

100g rote Linsen waschen und abtropfen lassen.

3 kleine Zwiebeln und eine Knoblauchzehe fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen, die Linsen und 1 Teelöffel Kreuzkümmel zugeben, kurz dünsten und mit Weißwein ablöschen und einkochen.

800 g Dosentomaten und 200 ml Gemüsebrühe zufügen und mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und einer Chilischote würzen.

30 Minuten leicht köcheln lassen.

Linsensuppe pürieren.

Suppe nach Belieben mit Crème fraîche oder Sahne (mit Zitronensaft und Salz gewürzt) servieren.