Linsen-Karotten-Orangensuppe

Die Linsen-Karotten-Orangensuppe schmeckt fruchtig frisch. Ein vegetarisches Suppen Rezept das für Abwechslung in der Küche sorgt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 60 min



Foto: Katrin Gilger

Zutaten

200 g	Linsen
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Karotten
4 Stk.	Kartoffeln
1 Stk.	frischer Ingwer 2cm
1 EL	Öl
2 TL	Kreuzkümmel
750 ml	Gemüsebrühe
350 ml	Orangensaft
	Salz und Pfeffer nach Belieben
3 Stk.	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Für die **Linsen-Karotten-Orangensuppe** die getrockneten Linsen waschen in Salzwasser zirka 15 Minuten gar köcheln und zur Seite stellen.

2. Die Zwiebel schälen und hacken, Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer fein hacken und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

3. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebel andünsten, Möhren, Kartoffeln und Ingwer hinzugeben und mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

4. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, die Linsen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebel garnieren.

Tipp

Zur Linsen-Karotten-Orangensuippe eine Scheibe Brot reichen.