Linsensuppe mit Bulgur

Die Linsensuppe mit Bulgur ist eine orientalische Suppe und auch in der Türkei beliebt. Das vegetarische Rezept schmeckt wunderbar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

250 g	Linsen (getrocknet)
1 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
1 EL	Mehl
1 Stk.	Paprika rot (klein)
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikamark
2 EL	Minze (frisch, gehackt)
1 Prise	Chiliflocken
1.20 l	Gemüsebrühe
50 g	Bulgur
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Petersilie gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die **Linsensuppe mit Bulgur** die getrockneten Linsen in einen Topf mit kochendem Wasser, zugedeckt zirka 15 Minuten garen bis sie weich sind. Danach abseihen und zur Seite stellen.

2. In einem Suppentopf die Butter und Olivenöl erhitzen. Das Mehl zugeben und einrühren. Die klein geschnittenen Paprika Stücke hinzugeben, kurz anrösten. Das Tomatenmark,

Paprikapaste, gehackte Minze und Chili hinzugeben, unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen.

3. Jetzt mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen und das Bulgur hinzufügen. Zirka 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und mit einem Spritzer frischen Zitronensaft abschmecken. Die Linsensuppe anrichten und nach Belieben mit gehackter Petersilie garnieren.

Tipp