

Rote Linsen Suppe

Zutaten für 4 Personen

- 200 g frische Bratwurst
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Öl zum Braten
- 750 ml Gemüsebrühe
- 180 g rote Linsen (trocken)
- 400 g stückige Tomaten, Konserve
- 200 g passierte Tomaten
- 2 EL italienische Kräuter (TK)
- Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chillipulver, Salz



Die Bratwurst in Scheiben schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Bratwurstscheiben von allen Seiten anbraten. Die Bratwurst aus der Pfanne nehmen, das ausgebraten Fett entfernen.

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Pfanne kurz anrösten, mit Paprika und Kreuzkümmel würzen. Die Linsen dazugeben und etwa 5 Minuten anschwitzen. Dann mit der etwas Gemüsebrühe ablöschen und in einen Topf geben. Die Tomaten, die Kräuter und die Gemüsebrühe zugeben und etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann die Bratwurst zugeben. Mit Salz und Chillipulver abschmecken und servieren.

Guten Appetit