



Cremige Linsensuppe

Man nehme für 4-6 Portionen:

1 Zwiebel (50 g)	halbieren, pellen, würfeln
1 kleine Möhre (50 g)	schälen, in kleine Würfel schneiden
50 g Porree	in feine Ringe schneiden
etwas neutrales Öl	
¼ - ½ TL Kreuzkümmelsamen	
1 TL Tomatenmark	
1000 ml Gemüsebrühe	
100 g grüne Linsen	
Salz	
1 Bund glatte Petersilie	Blätter von den Stielen zupfen und hacken

- Zwiebel und Möhre in Öl anschwitzen. Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und mitrösten. Danach Porree, Linsen und die Brühe zugeben. 25 Minuten kochen. Die Suppe dann mit dem Pürierstab oder besser in einem Mixer gründlich pürieren. Auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Dazu passen Bällchen aus Lamm- oder Rinderhack und Labneh... und Weißwein