

Gelbe Bete Suppe mit Linsen

(2 Portionen)

Dauer: 25 Minuten

Zutaten: Gelbe Bete aus deiner Kiste (mit Grün)

120g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
½ TL Kurkuma
½ TL Chiliflocken
1 TL geriebener Ingwer
1 Liter Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Die Gelbe Bete und Zwiebel würfeln. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten glasig dünsten. Alle Gewürze und Knoblauch mit in den Topf geben und kurz unter Rühren mitbraten. Dann die Linsen und Gelbe Bete hinzufügen und ebenfalls mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und für ca. 15 Minuten bei niedriger Flamme köcheln lassen. Die Gelbe Bete sollte weich und die Linsen schon leicht zerfallen sein. Anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit das Gelbe-Bete-Grün in feine Streifen schneiden und gegen Schluss als Farbtupfer unter die Suppe mischen und kurz mitgaren lassen.

Guten Appetit!

