



Rote Linsensuppe mit Speckchips

und Vollkorncroûtons



20-30min



2 Portionen

Rote Linsen werden in der Zubereitung mehlig und zerfallen leicht – das liegt daran, dass sie bereits geschält sind. Daher eignen sie sich ausgezeichnet für Eintöpfe, Currys oder Pürees. In Kombination mit leckerem Garam-Masala-Gewürz, salzigen Speckchips und knusprigen Croûtons erwartet dich hier ein wohlig-sättigendes Mahl!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g rote Linsen
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Baconscheiben
- 1 Vollkornbaguettebrötchen^{1,2}
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 36.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zwiebel** in feine Streifen schneiden, den **Knoblauch** grob hacken.



2. Suppe ansetzen

Das **Gemüse** mit den **Linsen** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze mit 1EL Olivenöl 2-3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Tomaten** und 500ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Karotten-Linsen-Gemüse** 15-20Min. köcheln lassen oder bis die **Linsen** gar sind. Ggf. mehr Wasser hinzufügen.



3. Speckchips rösten

Währenddessen den **Bacon** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen und im Ofen in 8-10Min. kross werden lassen.



4. Croûtons rösten

Die **½ des Brötchens** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann grob würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten. Mit je 1 Prise **Garam Masala** und Salz würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch das ganze **Brötchen** verwenden.



5. Suppe pürieren

Das weich gegarte **Karotten-Linsen-Gemüse** mit einem Stabmixer pürieren und die **Suppe** mit dem **restlichen Garam Masala** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Speck** ggf. in kleinere Stücke brechen. Die **Linsensuppe** mit den **Lauchzwiebeln**, den **Croûtons** und den **Speckchips** garnieren und servieren.