



## Rote Linsensuppe mit Speckchips x2

und Vollkorncroûtons

 20-30min  4 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 – hier in der doppelten Portion! – und knusprigen Croûtons erwartet dich ein wohlig-sättigendes Mahl!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400g rote Linsen
- 800g passierte Tomaten
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Baconscheiben
- 2 Vollkornbaguettebrötchen <sup>1,2</sup>
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große 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 715kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 30.3g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 2. Suppe ansetzen

Das **Gemüse** mit den **Linsen** in einem großen Topf bei mittlerer Hitze mit 2EL Olivenöl 2-3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Tomaten** und 750ml 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.

**Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. ein zweites Blech verwenden.



### 4. Croûtons rösten

Die **Brötchen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann grob würfeln. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten. Mit je 1 kräftigen Prise **Garam Masala** und Salz würzen.



### 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. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** 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.