



## 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<sup>1,2</sup>
- 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 885kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 97.7g, Eiweiß 39.1g



### 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

Das **Brötchen** 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.



### 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.