

# Rezept August 2013 - Rote Linsensuppe

Veganes Hauptgericht



## Zutaten

8	Tomaten	2	Scheiben Toastbrot
3	Zwiebeln	2 TL	Currypulver (WL)
4	Möhren		Salz, Pfeffer
2 TL	Öl		Koriander oder Petersilie
120 g	Rote Linsen (WL)		Kurkuma (WL)
1 L	Gemüsebrühe	4 TL	Schnittlauch

## So geht's

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und dann häuten. Die Tomaten würfeln, die Zwiebeln schälen und auch würfeln. Die Möhren waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Linsen unter fließendem Wasser kurz waschen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten, Zwiebeln, Möhren und Linsen darin anschwitzen. Die Brühe heiß zugießen und 10 Min. garen.

Das Toastbrot mit Currypulver bestreuen und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, und Kurkuma abschmecken. Das Toastbrot zu kleinen Croutons schneiden, auf die Suppe geben und mit Koriander oder Petersilie bestreuen.

- Rezept August 2013 -