

Linsensuppe mit Bulgur

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
3 El Olivenöl
3 El Tomatenmark
100 g rote oder gelbe Linsen
100 g Bulgur
1,5 l hellen Fond z.B. Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikaflocken (Pul Biber) oder Paprikapulver
Spritzer Zitronensaft, Zucker
Handvoll Minze

Vorbereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden.

Paprika waschen, putzen und in Würfel (1/2 cm) schneiden.

Zubereitung:

1. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen.

2. Tomatenmark zugeben und mitschwitzen.

3. Rote Linsen in einem Sieb waschen und in den Topf geben.

4. Bulgur und hellen Fond zugeben.

5. Zgedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, bis Linsen und Bulgur gar sind.

6. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikawürfel zugeben.

7. Suppe salzen – mit den Gewürzen, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

8. Suppe mit fein geschnittenen Minzblättern bestreuen, heiß servieren.