KIKKOMAN

Türkische Rote-Linsen-Karotten-Suppe

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'676 kJ / 640 kcal

Fett: **27 g** Eiweiss: **21 g**
Kohlenhydrate: **79 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Suppe:

80 g	Zwiebeln
100 g	Kartoffeln
80 g	Karotten
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
10 g	Butter
0.5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
0.5 TL	Koriander, gemahlen
0.5 TL	süsses Paprikapulver
0.25 TL	Chilipulver
2 TL	Tomatenpüree
100 g	rote Linsen
700 ml	Gemüsebouillon
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0.5 TL	Minze, getrocknet

Zum Servieren:

0.5 TL	Chiliflocken
2 EL	Petersilie, gehackt
2	Pitabrote
2	Zitronenschnitze

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g Zwiebeln - **100** Kartoffeln - **80 g** Karotten - **2** Knoblauchzehen
Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken.

Schritt 2

2 EL Olivenöl - **10 g** Butter - **0.5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen - **0.5 TL** Koriander, gemahlen - **0.5 TL** süsses Paprikapulver - **0.25 TL** Chilipulver - **2 TL** Tomatenpüree - **100 g** rote Linsen - **700 ml** Gemüsebouillon - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.5 TL** Minze, getrocknet
Die Zwiebeln in Olivenöl und Butter anbraten, dann die Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Ebenfalls kurz anbraten, dann den Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Chilipulver und Tomatenpüree zugeben und kurz mitbraten. Linsen unter kaltem Wasser abspülen und in die Pfanne geben. Bouillon angiessen, Kikkoman Sojasauce hinzufügen und kochen, bis das Gemüse weich ist. Gegen Ende der Garzeit Minze hinzufügen und alles glatt pürieren.

Schritt 3

2 EL Olivenöl - **0.5 TL** Chiliflocken - **2 EL** Petersilie, gehackt - **2** Pitabrote - **2** Zitronenschnitze
Die Suppe in Schalen füllen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Chiliflocken kurz darin anbraten. Die Suppe mit dem Chiliöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und mit Pitabrot und Zitronenschnitzen servieren.