Möhren-Linsen-Suppe

Zutaten für 25 Portionen

5 Zwiebel

15 Möhren

5 EL Rapsöl

5 TL Kreuzkümmel

5 EL Tomatenmark

1000 g rote Linsen

5 L Gemüsebrühe

10 EL Sahne

750 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel anschwitzen. Kreuzkümmel und Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen, anschließend die Möhren dazugeben.

3. Linsen zum Gemüse geben und kurz mit dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe je nach gewünschter Konsistenz 20 Minuten leicht köcheln lassen.

4. Anschließend die Sahne in die Suppe geben und pürieren.

5. Joghurt untermischen und sparsam mit Salz und mit Pfeffer abschmecken.