LINSENSUPPE MIT KAROTTEN

Bio-Zutaten:

1 EL Öl
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Karotte
1 EL Tomatenmark
250 g Linsen, gekocht (aus der Dose)
0,5 l Wasser
1 TL Suppenwürze
Cumin, Kurkuma, Pfeffer
1 Spritzer Zitrone

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Karotte klein schneiden und die Linsen abspülen und abtropfen lassen. Währenddessen Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Karotte und das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Wasser und Suppenwürze aufgießen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
3. Die Linsen hinzufügen, mit Cumin, Kurkuma und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Sich beim Genießen nicht stören lassen und cool bleiben, wenn doch etwas dazwischen kommt.