

***BÖ Rezept des Monats***  
***“Schnelle Rote-Linsensuppe  
mit Paprika und Zwiebeln“***

**Februar 2024**



Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 roter und 1 gelber Paprika, 2 Frühlingszwiebeln, 3 EL Olivenöl, 4 EL Tomatenmark, 2 TL Paprikapulver, ca. 1 Liter Gemüsebrühe, 150 g rote Linsen, Salz, Pfeffer, Chili nach Bedarf, etwas Zitronensaft, 4 EL Sauerrahm

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und feinkwürfelig schneiden. Danach die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zuletzt die beiden Paprikaschoten waschen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze anrösten. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Paprikawürfel zufügen und weiterrösten. Zuletzt das Tomatenmark und das Paprikapulver beimengen und alles noch etwa 2 Minuten dünsten. Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen, die roten Linsen dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Bei Bedarf vor dem Servieren einen Teil der Suppe mit dem Mixstab pürieren und die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Chili abschmecken und mit einem EL Sauerrahm und einer Scheibe Roggenbrot in tiefen Suppentellern servieren.

Tipp: Die Suppe schmeckt auch mit Mini-Mozzarella oder Feta sehr gut!

4 Portionen à 142 kcal/ 6 g Eiweiß/ 11 g Fett/ 12 g KH = ca. 1 KE

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!**

**Diätologin in der PVE Böheimkirchen**