

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
414 kcal

KOHLLENHYDRATE
39,3 g

FETT
13,9 g

EIWEISS
28,5 g

BALLASTSTOFFE
4,1 g

Linsensuppe mit Feta

Zubereitung (30 Min.)

1. Die Linsen gut waschen, in reichlich ungesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten bissfest kochen und abgießen.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken, den Ingwer reiben, die Karotte und die Kartoffel in gleichmäßige kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Schinken darin anschwitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und glasig andünsten, Ingwer, Karotte, Kartoffel und die Gewürze zugeben. Kurz mit anbraten, mit der Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Linsen zugeben und weitere 5 Minuten kochen und die Frühlingszwiebeln einstreuen. Die Suppe in einen Teller geben und nach Belieben etwas Petersilie hineingeben. Die Feta-Würfel auf der heißen Suppe verteilen.

Zutaten

40 g Linsen, braun
1/4 Zwiebel (ca. 25 g)
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, klein (ca. 3 g)
1 Karotte (ca. 65 g)
1 Kartoffel (ca. 90 g)
1 Frühlingszwiebel (ca. 20 g)
1 TL Rapsöl
30 g magerer Rohschinken, gewürfelt
200 ml Gemüsebrühe
50 g Feta 9 % Fett
Salz
Pfeffer
Curry
Paprikapulver
Petersilie, glatt