

# Suppe mit Linsen

Richtig gewürzt ist Linsensuppe eine leckere Sache.

## Zutaten:

(für 4 Teller)

200 g getrocknete Linsen (oder Dosenlinsen)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 EL Tomatenmark  
1 l Wasser  
2 TL Salz  
1 - 2 getrocknete Chilischoten  
2 Lorbeerblätter  
Pfeffer gemahlen  
Zitronensaft oder ein wenig Essig  
eventuell etwas durchwachsenen Speck

---

## Zubereitung:

Getrocknete Linsen gut durchspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Knoblauch schälen und zerdrücken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel zufügen und bei mäßiger Hitze glasig dünsten.

Den zerdrückten Knoblauch kurz mitdünsten

Tomatenmark einrühren und mit Wasser aufgießen.

Salz und Linsen einrühren, Chilischoten und Lorbeerblätter zufügen, kurz aufkochen lassen und ca. 30 Minuten köcheln lassen - bis die Linsen weich sind (Dosenlinsen brauchen nicht so lange).

Am Schluss die Chilischoten und Lorbeerblätter aus der Linsensuppe entfernen, mit Pfeffer und Zitronensaft (oder Essig) abschmecken (eventuell nachsalzen).

Für die feine Küche kann die Suppe mit einem Gupf Crème fraîche dekoriert werden und wer mag, kann auch etwas kleingeschnittenen durchwachsenen Speck mit dem Zwiebel mitdünsten.