

Indische Linsensuppe

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 20 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.40

Nährwert pro Rezept

305 Kcal, 13 g Fett, 31 g KH

Zutaten

15 g Butter

50 g Rote Linsen

10 g Zwiebeln, gehackt

10 g Sellerie, würfeln

10 g Karotten, würfeln

1 g Ingwer, gehackt

1 andünsten

2.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

7 g Indien Masala (RL Gewürz)

2 zugeben, 25 Minuten weichkochen
pürieren