

Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 04.08.2026

Linsensuppe mit Karotten und Minz-Joghurt

Für 4 Personen

Zutaten

2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 250 g rote Linsen, geschält
 1 Karotte
 1 Stange Lauch, klein
 2 EL Olivenöl
 1 EL Tomatenmark
 etwas Kreuzkümmel
 etwas Koriander, gemahlen
 1 Lorbeerblatt
 0,5 TL Paprikaflocken, z. B. Pul biber, türkischer Lebensmittelladen
 etwas Pfeffer
 1 L Gemüsebrühe, ca.
 4 Stiele Minze oder Koriander, alternativ 1 TL getrocknete Pfefferminze und etwas Öl
 200 g Joghurt, 10 % Fett oder vegane Joghurtalternative
 etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Linsen verlesen, gründlich kalt abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Karotte putzen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, gründlich abbrausen und kleinschneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Vorbereitetes Gemüse und Linsen in den Topf geben, unter Rühren kurz andünsten. Tomatenmark unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Lorbeer, Paprikaflocken, etwas Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und alles bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln, bis die Linsen zerfallen.
3. Inzwischen Minze oder Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Joghurt, Minze, etwas Zitronensaft und Salz verrühren.
4. Lorbeer aus der Suppe entfernen. Zutaten im Suppenfond fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Zitronensaft abschmecken.
5. Linsensuppe in vorgewärmten Schälchen anrichten, jeweils etwas Minz-Joghurt und übriges Olivenöl darüberträufeln. Wer mag kann noch einen Zitronenschnitt dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-linsensuppe-mit-karotten-und-minz-joghurt-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.