

FAUSTFORMEL *System*

Schnelle Tomatencremesuppe mit Linsen



Diese Woche servieren wir euch eine schnell zubereitete Tomatencremesuppe mit Linsen.

Für 2 Personen

Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Zutaten

- 1/2 Tasse rote Linsen
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zitrone

Anleitung

1. Zwiebel grob hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
2. Zwiebel in ein wenig Olivenöl („einmal um den Topf“) andünsten. Dabei nicht braun werden lassen.
3. Linsen waschen und abtropfen lassen und dazu geben. Tomaten und Kokosmilch beimengen, evtl. noch mit etwas Wasser aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen.
4. 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich gekocht sind. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt: ein kleines Stück Brot.