

Scharfer Linsen-Gemüse-Topf mit Pfefferminz-Jogurt

Zutaten

Für 4 Personen

Linsen-Gemüse-Topf:
400 g grüne Linsen, Du Puy, in kaltem Wasser 1-2 Stunden eingeweicht
Salz

Butter zum Dämpfen
1-3 EL rote Currypaste
150 g Lauch, in kleine Stücke geschnitten
500 g Bundrüebli, längs geviertelt
350 g Sellerie, in kleine Würfel geschnitten
1-2 dl Gemüsebouillon

Pfefferminz-Jogurt:
720 g Jogurt nature
1,5-2 Bund Pfefferminze, gehackt
Salz
Pfeffer

Pfefferminze zum Garnieren



Zubereitung

1. Linsen abspülen und in Wasser bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln, am Schluss salzen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Currypaste darin andünsten, bis es aromatisch duftet. Lauch, Rüebli und Sellerie beifügen, andämpfen. Mit Bouillon ablöschen und knapp weich dämpfen. Flüssigkeit nach Belieben mehr oder weniger einkochen.
3. Für das Jogurt alle Zutaten verrühren.
4. Linsen unter das Gemüse mischen und abschmecken.
5. Auf Suppentellern anrichten. Jogurt mit Pfefferminze garnieren und servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 513 Kalorien, 33 g Eiweiss, 69 g Kohlenhydrate, 11 g Fett.

