**Kartoffelsuppe mit roten Linsen**



*Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Für 4 Portionen** | |
| **Zutaten:**  2  200 g  2 TL  150 g  300 g  250 g  250 g  0,5  5  1  1  1 EL  700 ml | Zitronen  Joghurt, 10 % Fett  Paprikapulver, edelsüß  Rote Linsen  Kartoffeln, festkochend  Möhren  Tomaten  Chilischoten, rot  Stiele Petersilie  Zwiebel, rot  Knoblauchzehe  Butter  Gemüsebrühe  Salz  Pfeffer |
| |  | | --- | | **Zubereitung:**  Zitronen auspressen und die Hälfte des Safts mit Joghurt vermischen. Mit Salz, Pfeffer sowie der Hälfte des Paprikapulvers abschmecken.  Kartoffeln, Möhren und Tomaten waschen. Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln. Chilischote waschen, trocken tupfen und würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.    Linsen in ein Sieb geben und die Stärke unter warmem, fließendem Wasser gründlich auswaschen. Das Wasser sollte gegen Ende klar sein.  Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz anbraten. Tomate, Möhre, Chili, Knoblauch, Kartoffel, Linsen sowie das restliche Paprikapulver hinzugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Für 20 Minuten köcheln lassen. Gehackte Petersilie hinzugeben und die Suppe mit dem restlichen Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit dem Zitronenjoghurt servieren.  Rezept-Tipp: Die Suppe lässt sich übrigens auch komplett vegan zubereiten, in dem man die Butter durch Margarine und den Joghurt durch eine pflanzliche Alternative ersetzt.  **Das Rezept gibt es auch online:** [Kartoffelsuppe mit roten Linsen](https://die-kartoffel.de/rezepte/kartoffel-rote-linsensuppe-mercimek-corbas/)  Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de).    **Über die KMG**  Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.  gefördert von der Landwirtschaftlichen Rentenbank  **Pressekontakt:**  tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de) | 0221 925454-817 | | |