



# Spinat-Linsen-Suppe



2 Portionen



1 Std. 30 Min.

## Zutaten

- 2 Tassen braune Linsen
- 1,5 l Wasser
- 2 Tl Olivenöl
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 Spinatblätter
- 1 Tl gem. Kreuzkümmel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1l Gemüsebrühe

## Zubereitung

1. Die Linsen in 1,5l Wasser für 60 min. köcheln lassen. Abspülen, abtropfen und zur Seite stellen.
2. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Petersilie und Spinatblätter waschen. Spinat in Streifen schneiden und Petersilie fein hacken.
3. In einem Topf das Öl erhitzen, darin die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch goldbraun anschwitzen. Den Spinat dazugeben und 2 min. lang garen.
4. Linsen, Kreuzkümmel, Petersilie, Zitronensaft und Brühe hinzugeben und alles für 10 min. köcheln lassen. Sofort servieren.



## Tipp

Für die schnelle Feierabendvariante kann man auch vorgekochte Linsen aus der Dose nehmen!

Guten  
Appetit!