

## **6) Rote Linsensuppe**

Ein Traditionsrezept der Eltern unserer Jugendlichen.

### **Zutaten (für 4 Portionen):**

1x Zwiebel  
1x Zehe Knoblauch  
1x Kartoffel  
1x Karotte  
1 Tasse Rote Linsen  
3x Tassen Wasser  
1x Teelöffel Kreuzkümmel  
1x Teelöffel Kurkuma  
2x Teelöffel Salz  
gehackte Petersilie  
Pfeffer, Salz  
Olivenöl  
Tomatenmark  
Gemüsebrühe  
Zitrone

### **Zubereitung:**

Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten und Knoblauch klein hacken und mit Olivenöl anbraten. Linsen, Wasser, Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben. Alles eine halbe Std. aufkochen, abschmecken und würzen. Pürieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

**BSF Jugendclub Treffpunkt**