

ROTE LINSENSUPPE – Die Sokü-Klassikerin – geht immer!

Material und Zutaten (50 Leute)

- • Brenner und 30 L – Topf
- • Optional: 2. Topf zum Erhitzen von Wasser o. Pfanne zum Extra-Anbraten
- • 4 – 6 kg Rote Linsen
- • 12 – 18 Liter Wasser + Gemüsebrühe

Variante deluxe:

- • 3 L Wasser mit 3 L Kokosmilch ersetzen

Varianten mit Gemüse

kleingeschnitten:

- • 2 kg Zwiebeln
- • 2 kg Kartoffeln
- • 2 kg Möhren
- • 4 kg rote Linsen und 12 Liter Gemüsebrühe
- • Knoblauch, frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

Würzen: 50 g süße Paprika & ca. 100 g gemischte Gewürze (2-3 Komponenten): frischer Ingwer, Korianderblätter, Kreuzkümmel, Fenchel, Kurkuma, Chili, Garam Masala; Abschmecken z.B. Orangen- o. Zitronensaft, Sojasauce

von Wasser o. Pfanne zum

ebrühe

ersetzen



nach Lust & Laune

nach Lust & Laune
(2-3 Komponenten):

Zubereitung

1. Im Haupttopf zuerst Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
2. Zwiebeln zusammen mit Knoblauch und Gewürzen in einer extra Pfanne anbraten.
3. Kartoffeln und Möhren ins kochende Wasser geben. Den Inhalt der Extra-Pfanne dazugeben.
4. Gut rühren, bis es wieder kocht und dann die Linsen dazu geben. Unter Rühren die Suppe kochen, bis Kartoffeln & Möhren weich sind.
5. Linsen werden mit stetigem Kochen weicher und schwerer und brennen schnell an, daher besonders am Ende der Kochzeit immer rühren. Dann den Brenner aus machen und in Ruhe würzen.

Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:30:13 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:30:27 UTC von sasha