

Rote Linsensuppe



Geht schnell und ist dank der Hülsenfrüchte lange sättigend. Die Kombination aus Kreuzkümmel und Zitrone bringt eine würzig-fruchtige Note.

Ganzjährig



Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 2 Möhren
- 4 Kartoffeln
- 1 große Knoblauchzehe
- 200 g rote Linsen (getrocknet)
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Oliven- oder Rapsöl
- 30 g Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1,4 l Wasser
- 1 ½ Zitronen
- Salz und Pfeffer

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Möhre
- 2 Kartoffeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 g rote Linsen (getrocknet)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- 15 g Tomatenmark
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ¼ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 700 ml Wasser
- 1 kleine Zitrone
- Salz und Pfeffer

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Sparschäler
- mittlere Schüssel
- Küchenwaage
- feines Küchensieb
- großer Topf mit Deckel
- Holzlöffel
- Messbecher
- Pürierstab

(Saisonale) Alternativen

Im Sommer geben frische Tomaten zusätzlichen Geschmack, im Herbst und Winter Knollensellerie. **Auch lecker:** gelbe statt rote Linsen, frische Minze

Die Ernährungsinitiative von:

Rote Linsensuppe



Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Die Möhren waschen, die Kartoffeln schälen und beides in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Alles in einer Schüssel sammeln.**
- 2 Die Linsen abwiegen, im Sieb waschen und abtropfen lassen.**
- 3 Die Zwiebel fein hacken und mit dem Öl im Topf glasig anbraten. Möhren, Kartoffeln und Knoblauch hinzugeben und 5 Minuten bei mittlerer Stufe dünsten.**
- 4 Die Linsen zusammen mit dem Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel mit in den Topf geben und gut umrühren.**
- 5 Dreiviertel des Wassers dazugeben und die Suppe etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Linsen und das Gemüse weich sind. Währenddessen die Zitrone in halbe Scheiben schneiden.**
- 6 Die Suppe pürieren oder grob lassen. Ggf. Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronenscheiben servieren.**

Beim Schneiden auf die Schnitttechniken achten, so ist es sicherer. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden.

Das Wiegen und Waschen der Linsen können einige Kinder auch erledigen, während andere schon das Gemüse dünsten.

Auf einem stabilen Tritthocker stehend, können die Kinder abwechselnd selbst umrühren.

Alternative: Ganze Samen frisch gemörsern geben ein intensiveres Aroma als fertig gemahlener Kreuzkümmel.

Achtung: Bei der Zugabe des Wassers kann heißer Dampf entstehen! Genug Abstand halten.

Von dem Wasser können die Kinder so viel hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Tipps & Tricks

Zur Suppe ist Brot eine gute Ergänzung, z. B. Fladenbrot oder selbst gebackene Hefebrotchen. Die Kinder können die Zitronenstücke gut zwischen den Fingern über ihrem Teller zerdrücken. Zwischendurch kosten: Mit wieviel Säure schmeckt es Ihnen? Das ist spannend auszuprobieren.

Paprikapulver wird aus Gewürzpaprika gewonnen. Diese wird nach dem Trocknen gemahlen. Paprikagewürz gibt es in unterschiedlichen Sorten. Die edelsüße Variante ist würzig, süßlich und hat eine intensiv rote Farbe.

