



## Orientalische Linsensuppe mit Hackfleisch

### Zutaten

- 2 Stängel Minze
- 150 g Joghurt, 3,5% Fett
- 1 EL Limettensaft
- 50 g rote Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Zucker
- 200 g Rinderhackfleisch
- 500 ml kaltes Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer, Orientalische Linsensuppe
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Für das Topping Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Limettensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Minze verrühren.
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel zugeben und mitbraten.
3. Wasser zugießen. MAGGI Für Genießer Orientalische Linsensuppe einrühren und zum Kochen bringen. bei geringer Wärmezufuhr 3 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren. Die Suppe in Suppenbowls verteilen und das Joghurt-Topping spiralförmig einrühren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	430 kcal
Fett	23 g
Protein	29 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen