



Gemüsesuppe mit roten Linsen und Knoblauch

Zutaten

- 40 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 EL Öl
- 5 EL rote Linsen
- 500 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer, Italienische Minestrone mit grünen Bohnen und Nudeln

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen.
2. In einem Topf Öl heiß werden lassen. Zwiebelstreifen andünsten und Knoblauchzehe(n) dazupressen. Linsen dazugeben und kurz mit andünsten.
3. Wasser zugießen und MAGGI Für Genießer Klare Gemüse Suppe mit einem Kochlöffel einrühren.
4. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 10 Min. kochen. Gelegentlich umrühren. Dazu passt Ciabatta-Brot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	228 kcal
Fett	7 g
Protein	13 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen