



## *Kürbis-Linsen-Suppe mit Rosmarin*

- 1.** Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2.** Butternut-Kürbis waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden..
- 3.** Rote Linsen unter fließendem Wasser abspülen und beiseite stellen.
- 4.** Die Zwiebelwürfel mit 2 EL Wasser in einem großen Topf bei mittlerer Hitze glasig anbraten.
- 5.** 500 ml Wasser und die Kürbisstücke in den Topf geben. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist.
- 6.** Den Topf vom Herd nehmen und die Kürbisstücke mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 7.** Den Topf erneut erhitzen, die Linsen und den Rosmarinzweig dazugeben. Die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- 8.** Sobald die Linsen weich sind, 1 TL Gemüsebrühe einrühren. Mit Pfeffer nach Geschmack abschmecken.
- 9.** Die Suppe in Schalen füllen und mit fein gehackten Rosmarinnadeln garnieren.

### *Zutaten für 2 Portionen:*

500 g Butternut-Kürbis  
80 g rote Linsen  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Rosmarinzweig, plus Rosmarinnadeln zum Garnieren  
500 ml Wasser  
1 TL Gemüsebrühe  
Pfeffer nach Bedarf

*Guten Appetit!*

---

***Nährwerte pro Portion: 197 kcal***

Kohlenhydrate: 34 g, Eiweiß: 11 g, Fett: 1 g

---