

Herzgesundes Rezept: Mediterrane Linsensuppe



Diese herzhaftes Linsensuppe ist reich an Ballaststoffen, Eiweiß und herzfreundlichen Nährstoffen, die den Blutdruck regulieren und das Herz schützen.

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 1 Dose Tomaten (stückig)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Meersalz
- 1 Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln, Karotten und Sellerie darin anbraten.
2. Die Linsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
3. Tomaten und Gewürze hinzufügen, umrühren und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Zitronensaft und frischer Petersilie abschmecken und servieren.

Diese Suppe ist nicht nur wohltuend, sondern unterstützt durch ihre entzündungshemmenden Eigenschaften aktiv die Herzgesundheit.

Guten Appetit!