

# Orangen-Linsen-Suppe mit Knäcke-Crumble

## Für 4 Portionen

250 g Möhren	1 Orange	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Currypulver
150 g rote Linsen	1 l Gemüsebrühe	100 g Wasa Protein
5 g Koriander	Salz, Pfeffer	

Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Orange heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und dann den Saft auspressen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Currypulver anschwitzen. Knoblauch, Möhren und Linsen zugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Orangensaft zugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln bis die Linsen und Möhren gar sind.

In der Zwischenzeit Knäckebrot grob zerbröseln.

Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken.

Die Suppe fein pürieren, noch etwas Brühe zugeben, falls die Suppe zu dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Orangenabrieb abschmecken und mit Knäcke-Crumble sowie Koriander bestreut servieren.

NN am 09. Dezember 2025