

**Freitag:**  
Dal - herzhaftes  
Linsen Suppe

**Zutaten:**

**Vorbereitete Zutaten:**

Rote Linsen und Ofengemüse

**Ergänzung:**

1 TL Ras el Hanout,  
400 ml Möhrensaft,  
1 EL Creme Fraiche,  
1 Frühlingszwiebel,  
etwas Olivenöl

**Zubereitung:**

Die restliche Linsen und das restliche Ofengemüses zusammen mit Ras el hanout in einen Topf geben und erhitzen.

Mit Möhrensaft ablöschen und aufkochen. Für eine sämige Suppe alles mit einem Mixstab glatt mixen. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Möhrensaft dazu geben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Klecks Creme Fraiche, etwas Olivenöl und fein geschnittener Frühlingszwiebel garnieren.