Rezept

Gelbe Linsensuppe

Ein Rezept von Gelbe Linsensuppe, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	gelbe Linsen
1	Knoblauchzehe
1 Stange	Lauch
1 TL	Rapsöl
	Jodsalz
	Apfelessig
1	Zwiebel
1	Möhre
4 Zweige	frischer Thymian (ersatzweise 1/2 TL getrockneter)
600 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen mit Wasser bedecken und mindestens 8 Std. oder über Nacht einweichen. In ein Sieb abgießen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Möhre putzen und schälen. Den Lauch putzen und das dunkle Grün entfernen. Die Stange längs aufschneiden und sorgfältig waschen. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Lauch sehr fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen streifen und hacken.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüse kurz darin dünsten. Die Brühe angießen, die Linsen und den Thymian einrühren. Alles bei schwacher Hitze 15-20 Min. garen, bis die Linsen weich sind.

4. Die Hälfte der Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree in die restliche Suppe rühren und alles nochmals erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Apfelessig pikant abschmecken.