Rezept

Linsensuppe mit Lammfleisch

Ein Rezept von Linsensuppe mit Lammfleisch, am 28.04.2024

Zutaten

150 g	braune Linsen
2	Kartoffeln
400 g	Lammfleisch (von der Haxe)
1 EL	Smen
	¼ TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
1	Gemüsezwiebel
2	Möhren
2 EL	Olivenöl
2	Nelken
1 TL	grobes Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und in der doppelten Menge Wasser 12 Std. einweichen.

2. Die Gemüsezwiebel schälen und grob hacken. Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Olivenöl und Smen in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

4. Das Fleisch dazugeben und in 4 Min. rundherum braun anbraten. Mit Nelken, Pfeffer und Salz kräftig würzen.

5. Die Linsen mit dem Einweichwasser in den Topf geben. Mit 1 l Wasser aufgießen und aufkochen lassen.

6. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

7. Die Kartoffel- und Möhrenwürfel zur Suppe geben und alles zusammen weitere 20 Min. köcheln lassen.