

Rezept

Linsensuppe mit Lauch und Apfel

Ein Rezept von Linsensuppe mit Lauch und Apfel, am 23.04.2024

Zutaten

1 dicke Stange Lauch	1 großer Apfel
1 Stück Ingwer (etwa 2 cm)	1 EL neutrales Öl
100 g rote Linsen	2 TL Currypulver
700 ml Gemüsebrühe	1 Kästchen Kresse
4 EL saure Sahne	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Vom Lauch das Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Lauch der Länge nach aufschlitzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Apfel vierteln, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nach Belieben Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Lauch, Apfel und eventuell Ingwer darin andünsten. Die Linsen dazugeben und so lange unterrühren, bis sie vom Öl überzogen sind. Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen zugedeckt bei geringer Hitze 12-15 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. Inzwischen Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden und mit der sauren Sahne verrühren. Die Suppe mit Salz abschmecken und in tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Auf jede Portion 1 Klecks Kressesahne setzen.