

Rezept

Linsensuppe mit Walnuss-Topping

Ein Rezept von Linsensuppe mit Walnuss-Topping, am 17.04.2024

Zutaten

1 kleine Stange Lauch	1 große Möhre
1 TL Kreuzkümmelkörner	1 EL Rapsöl
1/2 l Gemüsebrühe	120 g rote Linsen
Salz	200 ml Buttermilch
3 EL Walnusskerne	Pfeffer
	1-2 EL körniger Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und grob in Stücke schneiden. Die Möhren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Lauch mit dem Kreuzkümmel darin kurz anbraten. Die Linsen in einem Sieb waschen, hinzufügen und die Brühe angießen. Die Suppe einmal aufkochen und bei kleiner Hitze 15 Min. kochen lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Die Buttermilch dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Walnüsse hacken und mit dem Senf mischen. Die Nüsse als Garnitur auf die Suppe setzen.