

Rezept

Entensuppe mit Linsen

Ein Rezept von Entensuppe mit Linsen, am 07.11.2024

Zutaten

2	Entenkeulen		Salz
	Pfeffer	1 Bund	Suppengrün
2 EL	Öl	2	Lorbeerblätter
2 TL	Fenchelsamen	150 g	braune oder grüne Linsen
150 g	Champignons	1	Zucchini
150 g	Cocktailtomaten	1 EL	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Entenkeulen mit Salz und Pfeffer einreiben. Suppengrün waschen oder schälen, putzen und grob würfeln.

2. Im Suppentopf 1 EL Öl erhitzen. Entenkeulen darin anbraten, Gemüse kurz mitbraten. Mit 1 1/2 l Wasser aufgießen. Lorbeer und Fenchelsamen untermischen, Suppe mit halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Std. köcheln lassen.

3. Entenkeulen aus der Brühe nehmen, Brühe sieben und wieder in den Topf füllen. Linsen dazugeben und zugedeckt in etwa 45 Min. nicht zu weich garen.

4. Champignons putzen, Stielenden abschneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

5. Entenkeulen häuten und das Fleisch von den Knochen lösen. In Streifen schneiden. Pilze mit Zucchinihölzchen im übrigen Öl gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Entenfleisch, gebratenes Gemüse und Tomaten zu den Linsen in die Suppe geben, mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.