

Rezept

Ezos Brautsuppe

Ein Rezept von Ezos Brautsuppe, am 12.05.2024

Zutaten

FÜR DIE SUPPE		FÜR DIE MINZEBUTTER	
1-2	Knoblauchzehen	1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl	1 Dose	geschälte Tomaten (400 g Inhalt)
1 EL	Tomatenmark	1 EL	Butter
75 g	grober Bulgur	100 g	rote Linsen
	Meersalz	1 l	Hühner- oder Gemüsebrühe
1-2 TL	Pul Biber		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
40 g	Butter		FÜR DIE MINZEBUTTER
1 TL	Pul Biber (nach Belieben)	1 TL	getrocknete Minze oder 1 EL gehackte frische Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 - 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Dosentomaten in ein Sieb gießen, den Saft ablaufen lassen und auffangen. Die Tomaten hacken, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Olivenöl und Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Beides soll dabei nur minimal Farbe annehmen.
3. Das Tomatenmarkiterrühren und 2 Min. anbraten, dann die Tomatenstücke und den Tomatensaft dazugeben und aufkochen. Die Linsen und den Bulgur hinzufügen, mit Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe im geschlossenen Topf ca. 30 Min. bei geringer Hitze ganz sanft vor sich hinköcheln lassen, bis Linsen und Bulgur gar sind. Dabei ab und zu umrühren. Wird die Suppe gegen Ende der Kochzeit zu dickflüssig, einfach etwas Wasser dazugeben.
4. Für die Minzebutter in einem kleinen Pfännchen die Butter schmelzen. Minze - und wer es gern schärfer mag auch das Pul biber - dazugeben und aufschäumen lassen, dann vom Herd nehmen.
5. Die Brautsuppe mit Salz, Pfeffer und Pul biber abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und servieren. Die Minzebutter mit auf den Tisch stellen, sodass sich jeder davon nehmen kann.