

Rezept

Linsensuppe mit Bratwurst

Ein Rezept von Linsensuppe mit Bratwurst, am 01.03.2024

Zutaten

250 g braune Linsen	2 Knoblauchzehen
2 Peperoni (nach Belieben)	4 zweige Thymian
5 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter
1,2 l Gemüsebrühe	250 g grobe, rohe Bratwürste (kräftig gewürzt, z. B. italienische Salsicce)
250 g Suppengemüse (z. B. Lauch, Möhre, Knollensellerie, Petersilienwurzel)	250 g Tomaten
Pfeffer	Salz
	4 EL Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Linsen in einem Sieb abbrausen, in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Die Linsen ca. 2 Std. einweichen, damit sie schön gleichmäßig garen (ist keine Zeit dafür, rund 5 Min. länger kochen als angegeben). Dann die Linsen in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

3. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Nach Belieben Peperoni entstielen, längs halbieren und die Kerne mit einem Messerrücken aus den Schoten schaben. Peperoni waschen und in feine Streifen schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.

4. In einem Suppentopf 1 EL Öl erhitzen. Darin Thymian, Knoblauch und eventuell die Peperoni kurz anbraten. Linsen und Lorbeerblätter dazugeben, die Gemüsebrühe aufgießen. Die Linsen je nach Sorte bei geringer Hitze in 30-45 Min. gar kochen – die Linsen sind dann innen weich, die Hülle zerfällt aber noch nicht. Dabei ab und zu mit einem Schaumlöffel den aufsteigenden Schaum abnehmen.

5. Inzwischen entweder die Bratwürste der Länge nach aufschlitzen, enthäuten und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Oder die Wurstmasse in 1-2 cm großen Stücken aus den Wursthäuten drücken.

6. Suppengemüse waschen und putzen oder schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

7. In einem zweiten Topf 2 EL Öl erhitzen. Darin die Bratwurststücke, Suppengemüse und die Tomaten 2 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und mit Essig ablöschen. 1 Schöpfer Linsenkochflüssigkeit (ca. 75 ml) dazugeben und alles bei geringer Hitze 25 Min. einkochen, bis die Tomaten zerfallen sind.

8. Mit dem Schaumlöffel ein Viertel der gekochten Linsen aus der Suppe heben und zu dem Gemüse und den Würsten in den Topf geben.

9. Rest der Linsensuppe mit einem Pürierstab fein zerkleinern (falls die Linsen zu stark eingekocht waren, die Suppe mit etwas Wasser verdünnen). Gemüse-Wurst-Mischung in die pürierte Suppe geben. Die Linsensuppe abschmecken, in tiefen Tellern anrichten, mit übrigem Olivenöl beträufeln.