Rezept

Linsensuppe mit Tomaten und Bohnen

Ein Rezept von Linsensuppe mit Tomaten und Bohnen, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
½ TL	Chiliflocken
½ Bund	Bohnenkraut
2 EL	frisch geriebener Parmesan oder Grana Padano
	schwarzer Pfeffer
400 g	Tomaten
2	Knoblauchzehen
150 g	Berglinsen oder Puy-Linsen
1 l	milde Gemüsebrühe (Instant)
2	getrocknete Tomaten (in Öl)
	Salz
300 g	grüne Bohnen (breit oder schmal)
50 g	Frühstücksspeck in dünnen Scheiben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Suppentopf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Linsen verlesen und mit den Chiliflocken dazugeben.

2. Von der Gemüsebrühe 2 EL abnehmen und beiseitestellen. Die restliche Brühe zu den Linsen gießen und aufkochen, dann die Linsen bei schwacher bis mittlerer Hitze und halb aufgelegtem Deckel in ca. 30 Min. knapp bissfest kochen.

3. Inzwischen für das Pesto das Bohnenkraut waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne unter Rühren so lange erwärmen, bis sie geschmeidig sind. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Dann mit dem Bohnenkraut, 1 EL Öl und der übrigen Gemüsebrühe im Mixer fein pürieren. Den Parmesan einrühren und das Pesto salzen und pfeffern.

4. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, mit abziehen. Die Bohnen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Tomaten häuten und würfeln.

5. Die Bohnen zu den Linsen geben und die Suppe ca. 8 Min. weiterkochen, bis die Bohnen bissfest sind. Tomaten einrühren und erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Den Speck in schmale Streifen schneiden. Diese in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren knusprig braten. Die Suppe in vier Suppenteller anrichten und jeweils einige Speckstreifen und 1 TL Bohnenkrautpesto daraufgeben. Dazu passt noch kräftiges Bauernbrot.