

Rezept

Linsensuppe mit gebratenen Austernpilzen

Ein Rezept von Linsensuppe mit gebratenen Austernpilzen, am 17.06.2024

Zutaten

80 g gelbe Linsen	500 ml Gemüsebrühe
1 Apfel	½ Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
½ TL Kurkumapulver	150 g Austernpilze
1 EL Rapsöl	1 EL Honig
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 9 g F, 14 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Linsen waschen, in Brühe ca. 5 Min. garen. Apfel waschen, entkernen, zerkleinern. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Thymian waschen, Blätter abzupfen. Alles mit Kurkuma und Salz zugeben, 10 Min. köcheln. Pilze putzen, in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Pilze darin kross braten, salzen, pfeffern. Honig unterrühren. Pilze in der Suppe servieren.