Rezept

Puy-Linsensuppe mit Melone

Ein Rezept von Puy-Linsensuppe mit Melone, am 12.10.2024

Zutaten

2 Stangen	Staudensellerie
2-3	Knoblauchzehen
2 TL	Kreuzkümmelsamen
2	Lorbeerblätter
1,2-1,3 l	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer
2-3	Dillstängel
1 - 2	Aceto balsamico
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
250 g	grüne Le-Puy-Linsen
1 - 2 EL	rote Misopaste
1	kleine Dose geschälte Tomaten (Füllgewicht 400 g)
1 Stück	Wassermelone (ca. 300 g)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Staudensellerie putzen und waschen. Wenn sich dann beim Schneiden gleich Fäden mit ablösen, diese abziehen. Das Selleriegrün aufheben. Die Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Kreuzkümmel kurz darin andünsten. Linsen, Lorbeer und 1 EL Misopaste dazugeben und 1,2 l Gemüsebrühe dazugießen. Die Tomaten in der Dose mit dem Messer in grobe Stücke schneiden und mitsamt Saft dazugeben. Die Suppe mit Pfeffer würzen, aufkochen lassen und im leicht geöffneten Topf bei kleiner Hitze 25-30 Min. leise köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit probieren, ob die Linsen gar sind (sie sollen weich sein, aber noch nicht zerfallen).

3. Inzwischen die Melone entkernen, in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Dillspitzen abzupfen und fein hacken, das Selleriegrün in feine Streifen schneiden.

4. Sind die Linsen gar, die Melonenwürfel dazugeben und 2 Min. in der heißen Suppe ziehen lassen. Falls die Suppe zu dick wirkt, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Misopaste und Balsamico abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Dill und Selleriegrün bestreuen.