

Rezept

Rote Linsensuppe mit Grünkohl

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit Grünkohl, am 28.06.2026

Zutaten

200 g rote Linsen

½ TL Chilipulver

Salz

10 g Glasnudeln

1 l Gemüsebrühe

8 Stängel Grünkohl (ersatzweise 50 g TK-Grünkohl)

3 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 265 kcal, 8 g F, 14 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Das Chilipulver unterrühren. Linsen abgedeckt bei geringer Hitze in etwa 20 Min. weich garen. Inzwischen den Grünkohl putzen und waschen. Den harten Strunk entfernen und die Blättchen fein zupfen.
2. Am Ende der Garzeit die Linsensuppe mit dem Pürierstab glatt pürieren. Mit Salz abschmecken. Die Grünkohlblättchen hinzufügen und die Suppe weitere 3-4 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Glasnudeln darin portionsweise 1-2 Sek. frittieren, bis sie aufgehen. Die Suppe in vier Teller verteilen und mit den frittierten Glasnudeln garniert servieren.