

Rezept

Schnelle Linsensuppe mit Schafskäse

Ein Rezept von Schnelle Linsensuppe mit Schafskäse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g rote Linsen
1 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Thymian
700 ml Gemüsebrühe	150 g Cocktailtomaten
100 g Schafskäse (Feta)	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebelringe mit dem Thymian kurz darin andünsten. Die Linsen dazugeben und kurz mit andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich gegart sind.
3. Inzwischen die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in die Suppe drücken. Die Tomaten unterrühren und erwärmen. Die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit den Schafskäsewürfeln bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.