



R e z e p t



Klare Linsensuppe

Zutaten für 4 Personen

- 150 g kleine Gemüselinsen (Puy-, Beluga- oder Berglinsen)
- 2 Stangen Lauch
- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 100 g Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Zweige Thymian
- ½ Bund frische Petersilie
- Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Linsen mit 1 Liter gesalzenem Wasser aufkochen. Hitze zurückschalten und die Linsen offen etwa 25 Minuten köcheln, dann sind sie meistens genau richtig, also auch noch etwas bissfest.
- In einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Das Gemüse schälen und putzen, in Stücke schneiden (auch das Grüne vom Lauch) und in den Mixer geben. Lassen Sie ihn kurz zwei, drei Mal ordentlich wirbeln – dann sollte das Gemüse ziemlich klein gehackt, aber eben nicht püriert sein.
- Das Gemüse zusammen mit der Butter mit Rapsöl 5 Minuten dünsten.
- Nun den Thymian und die Lorbeerblätter dazugeben, mit etwa 1,5 Liter Wasser aufgießen, alles zum Kochen bringen, ordentlich salzen und pfeffern.
- 15 Minuten lang vor sich hin köcheln lassen, dann die abgetropften Linsen dazugeben und alles zusammen noch einmal 3 Minuten köcheln lassen.
- Lorbeer und Thymian entfernen, noch einmal abschmecken und zum Servieren die Suppe mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

„Alles in Butter“ vom 2. September 2023
Autor: Helmut Gote
Redaktion: Heiko Hillebrand