



R e z e p t



Aus dem Weihnachtsmenü 2023

Klare Linsensuppe mit Räuchertofu

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Belugalinsen
- 2 Stangen Lauch
- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 100 g Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Zweige Thymian
- 200 g Räuchertofu
- ½ Bund frische Petersilie
- Rapsöl, Butter, 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. 2-3 Mal ordentlich wirbeln – dann sollte das Gemüse ziemlich klein gehackt, aber eben nicht püriert sein.
- Das Gemüse zusammen mit Rapsöl 5 Minuten dünsten, dabei salzen und pfeffern. Nun den Thymian und die Lorbeerblätter dazugeben, mit etwa 1,5 Litern Wasser aufgießen, alles zum Kochen bringen.
- 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.
- Räuchertofu in streichholzgroße Stifte schneiden und in etwas Butter anbraten. Zum Servieren die Streifen auf die Teller verteilen, Suppe darüber gießen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

„Alles in Butter“ vom 9. Dezember 2023

Autor: Helmut Gote

Redaktion: Heiko Hillebrand