

Linsensuppe mit Putenfleisch



1 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 große Zwiebel, gehackt
200 g kleine Champignons, in Scheiben
1 rote Paprika, gehackt
6 Tomaten, gehäutet, entkernt und gehackt
1,2 l Hühnerbrühe
150 ml Rotwein
100 g Blumenkohlröschen
1 Karotte, gehackt
200 g rote Linsen
Salz und Pfeffer
400 g gekochtes Putenfleisch, in kleinen Stücken
1 Zucchini, in kleinen Stücken
1 EL gezupftes frisches Basilikum
frische, knusprige Brotscheiben, zum Servieren

Das Öl in einem großen Dutch Oven erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten glasig dünsten. Champignons, Paprika und Tomaten zufügen und weitere 5 Minuten unter Rühren dünsten. Brühe und Rotwein zugießen sowie Blumenkohl, Karotte und Linsen zugeben. Salzen und pfeffern.

Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Putenfleisch und Zucchini in den Dutch Oven geben und alles weitere 25 Minuten köcheln lassen. Basilikum zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Dutch Oven von den Kohlen nehmen, die Suppe in Schalen füllen und mit frischen, knusprigen Brotscheiben servieren.