

Rote-Linsen-Suppe

Der Biolinsenbauer Josef Berger baut in Wien Biolinsen an und verrät uns in seinem Rezept wie wir rote Linsen zu einer herrlichen Linsen-Suppe verarbeiten.



Foto: Christof Wagner

4 Portionen

15 Minuten

40 Minuten

Zutaten

1	große Zwiebel
3	mittelgroße Karotten
	Olivenöl zum Anbraten
200 g	rote Linsen
1 l	Gemüsesuppe
1/2 TL	Harissapulver (je nach gewünschter Schärfe auch mehr)
1 EL	Paradeismark
1/2 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 EL	Kümmel
2	Knoblauchzehen
	Salz
2 EL	Sauerrahm
	Saft von einer Zitrone (oder Limette)
	evt. Korianderblätter für die Garnitur

Zubereitung

Zwiebel und Karotten feinwürfelig schneiden. Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten, Karotten zugeben und mitdünsten.

Linsen waschen, einmischen und mit Suppe aufgießen. Harissapulver, Paradeismark, Paprikapulver, Kümmel und geschälte, halbierte Knoblauchzehen zugeben. Gut durchrühren, alles zum Kochen bringen. Rund 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen langsam zerfallen. Nach Geschmack salzen.

Topf vom Herd nehmen und Sauerrahm untermischen. Nach Belieben mit dem Mixstab pürieren oder die Suppe so belassen. Mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken und eventuell mit Korianderblättern garnieren.