

Mediterrane Linsensuppe



Zutaten für 4 Personen:

240g rote Linsen,
1,5l Hühner- oder Gemüsebrühe,
2 mittelgroße Kartoffel,
4 Möhren,
2 Gemüsezwiebeln,
1 Stange Lauch,
1/4 Sellerieknolle,
4 Tomaten,
4 Artischockenböden,
4 feingehackte Knoblauchzehen,
1 Essl. Tomatenmark,
1 Teel. Pesto Rosso,
1 Teel. getrockneten Basilikum,
1 Essl. feingehackte Petersilie,
1 Essl. roter Balsamico,
100ml trockener Rotwein,
2 Essl. Olivenöl,
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Die Linsen waschen, Kartoffel, Möhren und Artischockenböden in feine Stücke schneiden, den Lauch in feine Ringe schneiden, die dunklen Blätter nicht verwenden, die Gemüsezwiebeln ebenfalls in feine Ringe schneiden und den Sellerie raspeln. Jetzt die Zwiebelringe im Olivenöl glasig dünsten, das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Dann die Möhren, Kartoffel und den Knoblauch dazugeben, kurz mitrösten und anschließend mit dem Balsamico und dem Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Jetzt den geraspelten Sellerie, die Hühner- bzw. Gemüsebrühe, die Linsen, die Artischockenböden, den Basilikum und das Pesto dazugeben und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Sollte die Masse zu dickflüssig werden, etwas Brühe zugießen. In der Zwischenzeit die Tomaten enthäuten, in dicke Scheiben schneiden, die Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Wenn die Linsen fast weich sind die Lauchringe in die Suppe geben. Noch ca. 5 Minuten köcheln lassen und dann mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Wer es gerne schärfer hat, kann noch Chili zufügen. Die Suppe im Teller anrichten und die Tomatenstücke und die Petersilie darüber streuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipp:

Als Einlage und Beilage passen Hähnchen-, bzw. Entenbrust aber auch Schinkenwürfel, Chorizo oder Salchicca und Crostini.