



Linsensuppe

mit Sommerrüben

09

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 junge Rote Rübe mit Blättern
- 1 Selleriestange
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 halber Becher Linsen (z. B. Puy-Linsen)
- 5 Becher Wasser
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 halber Becher Sauerrahm



Karotte



Rote Rübe



Knoblauch



Rapsöl



Selleriestange



Zwiebel



Sauerrahm



Linzen



Zitrone

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Rote Rübe und Karotte waschen, schälen und klein schneiden.

>>>



3. Selleriestange waschen und klein schneiden.
4. 2 Blätter der Rote Rübe waschen und mit dem Stängel klein schneiden.
5. Öl in den Topf geben und leicht erhitzen.
6. Zwiebel, Knoblauch, Rote Rübe, Karotte und Sellerie dazugeben und kurz anbraten.
7. Wasser und Linsen dazugeben.
8. Gewürznelken, Lorbeerblatt und Rote Rübenblätter dazugeben.
9. Deckel draufgeben und 25 Minuten kochen lassen (bis Linsen und Rote Rüben weich sind).
10. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
11. Mit einem Löffel Sauerrahm servieren.

Was haben Linsen, Erbsen und Bohnen mit Schmetterlingen zu tun?

Die Blütenblätter von Linsen, Erbsen und Bohnen schauen aus wie die Flügel von einem Schmetterling. Man nennt diese Pflanzen daher Schmetterlingsblütler: Aus den Schmetterlingsblüten werden Hülsen, in denen Samen reifen. Linsen und Bohnen werden trocken geerntet und sind daher lange haltbar. Sie sind ein wertvolles Lebensmittel. Stell dir vor, sogar die Steinzeitmenschen haben schon Linsen gegessen!



Linsenpflanze mit Blüten und Hülsen