

Suppen

Linsensuppe mit Mangold, Karotten und Lauch

Zutaten:

- 150 g Puy-Linsen oder Grüne Linsen getrocknet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Mangold
- 1 Karotte
- 1 Stück Lauch (10 cm)
- 2 Tomaten
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Thymian
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Lauch und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zunächst Zwiebel, Karotte und Thymian in einem Topf mit Rapsöl bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch, Lauch und Tomaten dazugeben und mitdünsten. Die Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen (ca. 1 Liter) und aufkochen. Salzen und pfeffern und auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Sollte die Suppe zu dicklich werden, mit mehr Wasser aufgießen.

Den Mangold waschen und in Stücke schneiden. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Mangoldstiele zur Suppe geben und 5 Minuten weiterköcheln. Dann die Mangoldblätter und die gehackte Petersilie dazugeben und nochmal rund 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und genießen.

Wissenswertes:

Puy-Linsen sind eine besondere Form der Grünen Linsen. Sie stammen aus einer bestimmten Region in Frankreich und ihr Name ist geographisch geschützt. Die Sorte wird auch außerhalb von Frankreich angebaut und wird dann unter der Bezeichnung „Grüne Linse“ verkauft. Puy-Linsen und Grüne Linsen bleiben nach dem Kochen bissfest und zerfallen kaum.

