

Linsensuppe

Kategorie: Suppen und Eintöpfe - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

300 g Linsen
400 g Kartoffeln
100 g Zwiebeln
350 g Möhren
350 g Lauch
Öl
1,0 l Gemüsebrühe
2,0 Lorbeerblätter
2,0 EL Sahne
Salz & Pfeffer
1,0 Schuss Balsamico-Essig

(Angaben für 4 Personen)

Besonders im Winter schmeckt eine wärmende Linsensuppe.

Linsen gibt es in den unterschiedlichsten Sorten, allerdings werden die meisten importiert. In den letzten Jahren wurde jedoch begonnen, die alte Tradition des Linsenanbaus auf der Schwäbischen Alb wieder zu beleben, so dass man auch wieder heimische Linsen erhält (z. B. Alb-Leisa und Bio Pfister).

Zubereitung

Die Linsen je nach Sorte in Wasser einweichen. Die Kartoffeln, Zwiebeln und falls nötig auch die Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch putzen und in grobe Ringe schneiden. Das Gemüse in etwas Öl anbraten, die Linsen hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen, die Lorbeerblätter hinzufügen und alles köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken. Dem Fleischesser schmecken auch Mettende in der Suppe sehr gut!

