

Frisch gekocht

Montag, 10. Juli 2017



Rezept von Paul Ivic

Linsensuppe mit Perlzwiebeln

40 Minuten / leicht



Zutaten für 4 Personen

2 Karotten, 350 g Sellerie, 350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte), 1 Kopf Karfiol, 20 Perlzwiebeln, 4 EL Rapsöl, 2 TL Kreuzkümmelsamen, 2 ½ Liter kräftiger Gemüsefond, 1 EL Kurkuma, 2 EL Tomatenmark, 400 g Champagner-Linsen, Salz, Pfeffer; frischer Majoran zum Garnieren.

Für den Linsenaufstrich: 70 g eingeweichte Linsen, 20 g Schalotten, 2 Zehen Knoblauch, Butter, 160 ml Reismilch, 10 g braune Butter, 50 g Picandou (Ziegenfrischkäse), 30 g Oliven, 30 ml Obers.

Außerdem: geröstete Schwarzbrotstücken.

Zubereitung

Den Karfiol putzen, den Kopf in einzelne Röschen zerteilen. Die geschälten Perlzwiebeln halbieren und in Öl anschwitzen. Karfiolröschen beimengen und mitrösten. Karotten, Kartoffeln und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze anbraten. Kreuzkümmel hinzugeben. Kurkuma und Tomatenmark dazugeben und kurz durchrösten, mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Linsen zugeben und in ca. 30 Minuten weich kochen. Kurz vor Schluss die Perlzwiebel und den Karfiol einmengen und mit Salz, Pfeffer und frischem Majoran abschmecken.

Für den Linsenaufstrich die Schalotten und den Knoblauch in Butter anschwitzen. Linsen hinzugeben, mit der Reismilch und dem Obers dick einkochen. Oliven zugeben und fein mixen. Frischkäse durch ein Sieb streichen und mit brauner Butter in die Linsenmasse einrühren. Auf das geröstete Schwarzbrot streichen.

Die Linsensuppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem Schwarzbrot servieren.