



Lieblingsrezept von Dancing Star Silvia Schneider

Zuppa di Lenticchie all'arancia con olive nere (Linsensuppe mit Orange und schwarzen Oliven)

Zutaten für 4 Personen:

- 30 g Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 ml frisch gepressten Orangensaft
- 4 TL Fenchelsamen
- 300 g Tomaten gehäutet und gewürfelt
- 6 Basilikumblätter
- 1-2 EL Zucker
- 20 ml frisch gepresster Zitronensaft
- Meersalz
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl Extra Vergine
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1 gestrichener TL Chilipulver
- 1 gehäufte TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- nach Belieben 4 karamellisierte Orangenscheiben
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Kirschtomaten

Zubereitung:

Linsen in ein Sieb geben, abspülen und mit Gemüsebrühe, Orangensaft, Fenchelsamen und Tomaten in einem Topf garkochen. Basilikum waschen und kurz vor Ende der Garzeit dazugeben. Mit Zucker, Zitronensaft und Salz würzen und ein wenig weiterköcheln lassen.

Für das Topping Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit den Oliven darin leicht goldgelb anbraten. Chilipulver und abgeriebene Orangenschale dazugeben und kurz anbraten.

Die Linsensuppe auf vier Tellern verteilen und mit der Knoblauch-Oliven-Sauce beträufeln. Nach Belieben mit jeweils 1 karamellisierten Orangenscheibe, Rosmarinzweig und 1 Kirschtomate garnieren.