

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Sizilianische rote Linsen Suppe mit Oliventopping, Rosmarinkräuter und Basilikum

Zutaten

(4 Personen)

Für die Suppe

- 50 g getrockneter Fenchel
- 300 g Rote Linsen (gewaschen)
- 300 ml passierte Tomaten
- 500 ml Orangensaft
- 1,5 L Wasser
- 2 cl Olivenöl
- eine Prise Salz
- ein gr. EL brauner Zucker
- eine Handvoll Basilikum
- Helles Brot

Für das Topping

- ein kl. Rosmarinzweig
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Oliven (entkernt)
- 35 g Pul Biber Chili
- Schale einer Bio-Orange
- 1 Orange (optional)

Zubereitung

Suppe:

Fenchel in einem Topf rösten. Dann mit einem Mörser mit kreisenden Bewegungen zerkleinern. In einem großen Topf die Linsen, passierte Tomaten, Orangensaft und Wasser vermengen und garkochen lassen. Gut umrühren. Dann noch Olivenöl begeben. Wenn die Linsen weich sind salzen und Fenchel hinzufügen. Ganz kurz ziehen lassen.

Topping:

Rosmarin zupfen. Knoblauch grob hacken. In eine Pfanne Olivenöl mit Knoblauch, Rosmarin und Oliven anbraten (Knoblauch soll nicht dunkelbraun werden, aber darf Farbe bekommen). Chili und Orangenabrieb begeben. Optional noch filetierte zerkleinerte Orangen hinzugeben.

Die Suppe in einer Schüssel anrichten und das Topping obendrauf geben. Mit frischem Basilikum garnieren und helles Brot dazu servieren.