

Dicke Linsensuppe

Linsen, Kartoffeln, Gemüse- diese Suppe wärmt und macht mit viel pflanzlichem Eiweiß lange anhaltend satt.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten:

200 gr Berglinsen
1 Zwiebel
1-2 EL kalt gepresstes Olivenöl
2-3 Zweige frischer Thymian
1 Dose geschälte Tomaten (in Stücken)
¾ - 1 Liter Gemüsebrühe
4 große Kartoffeln
Sellerieknolle
3 Möhren
1 Stange Lauch
Balsamico- oder Apfelessig
Gehackte Petersilie

Linsen in ein Sieb geben und abspülen. Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Olivenöl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Abgezupfte Thymianblättchen und die Tomaten darin unterrühren und etwa 2 Minuten weiter dünsten. Die gewaschenen Linsen unterrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten kochen bis die Linsen halb weich sind.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln. Das übrige Suppengrün (Sellerie, Möhre und Lauch) waschen und in kleine Stücke schneiden. Alles zu den Linsen geben, erneut aufkochen und die Suppe weitere 10-15 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist.

Nach Belieben mit Essig abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!