

Rote Linsen-Suppe mit Petersilien-Topping, Brot-Stange

Für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

125 g rote Linsen	250 g vorw. festk. Kartoffeln	200 g Karotten
25g Ingwer	1 Zwiebel	1 Zitrone
600 ml Gemüsefond	1 TL Currypulver	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Brotstange:

130 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	1 TL Dattelsirup
$\frac{1}{2}$ TL Oregano	1 Prise Salz	

Für das Petersilien-Topping:

$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Knoblauchzehe	15 g Pinienkerne
50 ml Olivenöl	Salz	

Für die Linsensuppe:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebel abziehen und Ingwer schälen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zwiebel und Ingwer fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Kartoffeln und Karotten schälen und kleinschneiden in Würfel schneiden. Anschließend mit in die Pfanne geben. Currypulver ebenfalls andünsten. Linsen hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen.

Alles 20 Minuten kochen lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Brotstange:

Mehl, Backpulver, Dattelsirup, Salz, Oregano und 100 ml Wasser miteinander verkneten. Den Teig ausrollen und zu sechs langen Stangen formen und aus drei Stangen jeweils einen Zopf flechten. Im Backofen für 20 Minuten backen.

Für das Petersilien-Topping:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Petersilie, Knoblauch und Pinienkerne in einem Multizerkleinerer fein hacken. Das Olivenöl langsam hineinlaufenlassen, bis eine cremige Bindung besteht.

Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annalena May am 09. November 2021