

Linsensuppe mit Pinienkernen, Blätterteig-Stange

Für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

200 g rote Linsen	1 große Karotte	1 m.-große festk. Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Stange Porree	1 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehen
1 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	100 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsefond	1 EL Kokosöl	2 TL Kurkuma
1 TL Ras-el Hanout	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Basilikum-Pesto:

1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan	50 ml Olivenöl
30 g Basilikumblätter	15 g Pinienkerne	Salz, Pfeffer

Für die Blätterteigstangen:

$\frac{1}{2}$ Rolle Blätterteig	2 Eier	80 g m.-alter Gouda
Basilikum-Pesto	4 EL Tomatenmark	4 EL weißer Sesam
2 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL Balsamicocreme	2 EL Pinienkerne	2 Halme Schnittlauch
2 Zwg. krause Petersilie		

Für die Linsensuppe:

Den Backofen auf 180Grad Umluft vorheizen.

Linsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.

In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen, bis sie duften. Kurkuma und Ras-el Hanout hinzufügen und kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten. Karotten, Kartoffeln und Porree in den Topf geben, die Linsen hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Gemüsefond ablöschen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.

Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nach Belieben die Suppe kurz pürieren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten, oder stückig servieren. Mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Für das Basilikum-Pesto:

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikumblätter grob hacken und zusammen mit Parmesan, Pinienkernen, Knoblauch und Olivenöl in einem Mixer oder Mörser zu einer cremigen Paste verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und optional einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Blätterteigstangen:

Gouda reiben. Blätterteig ausrollen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Blätterteig der Länge nach in gleichmäßige Streifen schneiden. Jeden Streifen mit dem Tomatenmark und Basilikum-Pesto bestreichen und den geriebenen Gouda darüber streuen. Die Streifen zu Stangen aufrollen oder flach lassen, je nach gewünschter Form. Die Stangen mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit weißem Sesam bestreuen.

Blätterteigstangen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in der Pfanne rösten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Pinienkernen, Kräutern und Balsamicocreme garnieren.

Karin Kool am 03. März 2026