

Linsen-Suppe mit rosa Steak-Streifen und Kerbel-Schmand

Für vier Portionen:

300 g Berglinsen	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
800 ml Gemüsebrühe	3 Stiele Thymian	2 Rindersteaks, à 300 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 EL schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Bund Kerbel	50 g Schmand
Salz, Pfeffer	1 EL Zucker	2-3 EL Weißweinessig

Die Berglinsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem großen Topf anbraten. Die Linsen zugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Thymian zugeben und alles 30 Minuten leise köcheln lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks trockentupfen, mit Olivenöl bestreichen und in einer gut erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Butter und Knoblauch zugeben, mit Salz und der Pfeffermischung würzen. Die Steaks auf einem Backblech im Ofen 10-12 Minuten garziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele abzupfen. Einige Kerbelblättchen zur Garnitur reservieren. Den Schmand mit den Kerbelblättchen, etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf der Suppe anrichten. Mit dem Kerbelschmand beträufeln und mit den restlichen Kerbelblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 14. Januar 2017