

Linsensuppe mit Croutons

Zutaten für 4 Personen pro Person 320 kcal/2 BE

Zutaten:

200 g Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
20 g Butter oder Margarine
1 Zweig Rosmarin
1 l Gemüsebrühe
150 ml Cremefine
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch



Croutons:

2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Linsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls würfeln und alles in heißem Fett andünsten. Rosmarin, Linsen und die Brühe dazu geben und ca. 15 Minuten kochen. Den Rosmarinzweig wieder entfernen und die Suppe pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und Cremefine dazumischen.

Vollkornbrot tosten und in Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Brotwürfeln zur Suppe servieren.

Kleiner Tipp: Hülsenfrüchte immer erst am Ende der Kochzeit mit Essig oder Zitronensaft abschmecken, da sie sonst nicht gar werden.

Guten Appetit!