

Marita Blüm: Feines Linsen-Süppchen

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/marita-blüm-feines-linsen-süppchen/

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g kleine grüne französische Linsen (oder rote Linsen)
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zweig frischer Estragon oder 1/2 TL getrockneter Estragon
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter Instant-Gemüsebrühe
- 1 Glas Weißwein
- 2 Becher Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die grünen Linsen evtl. 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen (rote Linsen nicht).

Zwiebel, Möhre und den Lauch putzen, in Streifchen schneiden. Zitronenschale in feinste Streifen schneiden. Estragon waschen, die Blättchen abzupfen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Linsen mit Gemüse und Zitronenschale unter Rühren anbraten. Die heiße Brühe und Wein aufgießen, aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Sahne und Crème fraîche zugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab pürieren. Die Estragonblätter hinzugeben.

Rezept: Marita Blüm

Quelle: alfredissimo! 11.7.1997