

Linsensuppe mit Paprika-Pesto und gerösteten Kernen

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 60 g Ingwer
- 2 Karotten
- Bratöl
- 30 ml Apfelessig
- 750 ml Karottensaft
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 40 g frischer Meerrettich
- Salz
- Pfeffer

Linsen in ein Sieb geben, unter fließend Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zur Seite stellen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Karotten schälen, in Würfel oder dünne Scheiben schneiden und mit etwas Bratöl in einem Topf anschwitzen. Linsen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und mit Karottensaft und den geschälten Tomaten auffüllen.

Petersilien- und Korianderblätter von den Stielen zupfen und für das Pesto zur Seite legen. Die Stiele zur Linsensuppe geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Dann die Stiele herausnehmen und die Suppe fein pürieren. Zum Schluss den frisch geriebenem Meerrettich unterrühren.

Zutaten für das Pesto:

- 2 rote Paprika
- 60 g Pekan-Nüsse
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 150 ml Olivenöl
- 80 g geriebener Hartkäse
- Salz
- Pfeffer

Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Petersilien- und Korianderblätter sowie Olivenöl in einen hohen Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren. Paprikawürfel dazugeben, wieder pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Nüsse dazugeben, nochmals pürieren. Zum Schluss den geriebenen Hartkäse unterrühren.

Zutaten für die Garnitur:

- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne

Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 26.09.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen