

Rote Linsensuppe mit Basilikum-Gremolata

Zutaten für die Suppe (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 1 EL Limettensaft
- 3 EL getrocknete, eingelegte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 170 g Rote Linsen
- 800 ml Wasser
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Mandelmus
- Schwarzer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Möhre schälen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhre unter Rühren 3 Minuten darin anschwitzen.

Währenddessen die Linsen gründlich abspülen. Mit Wasser und Salz in den Topf geben, aufkochen lassen. Auf mittlere Hitze zurückschalten und die Linsen bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten gar kochen.

Die Suppe mit den getrockneten Tomaten und dem Mandelmus pürieren - sollte die Konsistenz zu dick sein, noch etwas Wasser hinzugeießen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Tipp: Wer kein Mandelmus zur Hand hat, kann auch gemahlene Mandeln verwenden.

Zutaten für die Gremolata:

- 0,5 Topf Basilikum
- 1 Chilischote
- 2 EL getrocknete, eingelegte Tomaten
- 1 TL abgeriebene Limettenschale
- 1 EL Limettensaft

Basilikumstiele abschneiden, waschen und trocken schütteln. Chilischote waschen, von Kernen und Trennhäutchen befreien. Chili, Basilikum und getrocknete Tomaten fein hacken. In ein Schälchen geben, mit Limettenschale und Limettensaft verrühren.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und die Gremolata in die Mitte geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

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