

Rote-Linsensuppe mit Garnelen

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 400 g Rote Linsen
- 1,5 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 4 Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Knoblauchgrün oder 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 12 mittelgroße Garnelen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Chilischote
- Pfeffer
- Meersalz

Wasser mit etwas Salz erhitzen und die Linsen etwa 6-8 Minuten darin kochen. Die Linsen in ein feines Sieb gießen und abtropfen lassen. Möhren, Kartoffeln, Gemüsezwiebel und Staudensellerie schälen und in kleine gleichgroße Würfel oder Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch kurz anschwitzen. Die vorbereiteten Kartoffeln und das Gemüse hinzufügen und mit dem Knoblauch vermengen. Die Chilischote etwas anschneiden und mit dem Tomatenmark hinzufügen. Die Hälfte der Brühe angießen und alles gar kochen.

Die Gemüsezwiebel mit etwas Olivenöl in einer separaten Pfanne kräftig und goldbraun anbraten, damit Röststoffe entstehen. Die Garnelen mit Schale bis etwa 1 cm vor den Schwanzenden längs halbieren und die Därme entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen aufklappen und auf der Fleischseite kurz anbraten, dann wenden und auf den Schalen ebenfalls kurz anbraten. Zwiebeln, Garnelen und die vorgekochten Linsen zur Suppe geben. Die restliche Brühe hinzufügen und alles bei kleiner Hitze nochmals 5-6 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wie folgt servieren: Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 12.04.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

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