

Mangold-Linsen-Suppe

Zutaten (für 6 Personen):

- 2 Stauden Mangold
- 500 g Le-Puy-Linsen
- 2 l Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Tomatenmark
- 6 Schalotten
- 2 Kapseln Safranfäden
- 0,5 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Mangold waschen und die dicken Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter in feine Streifen schneiden. Die Le-Puy-Linsen, alternativ andere Linsen, mit Lorbeerblatt, Rosmarinzweig und 1 Prise Salz etwa 20 Minuten kochen. Die Linsen in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser kurz abspülen. 1 Tasse gekochte Linsen mit 2 Tassen Brühe in einen Behälter geben und grob pürieren.

Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten. Den Mangold und die pürierten Linsen hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles salzen und pfeffern und die Brühe angießen. Die Zutaten sollten knapp bedeckt sein. Die Suppe 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Derweil Safranfäden mit 1-2 EL Brühe in einen Mörser geben und gut zerreiben. Nach 15 Minuten hinzufügen. Die Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Etwas frisches Olivenöl unterrühren.

Sendetermin: 15.09.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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