

Linsensuppe mit Backpflaumen

Der Kantinen-Klassiker mal nicht mit Knackwurst, sondern mit Dörr-Obst. Die Backpflaumen steuern eine vollmundige Süße bei, der braune Balsamico-Essig bringt die passende Säure, und da wir für dieses Rezept keine Tellerlinsen verwenden, entfällt das langwierige Einweichen.

Zutaten (für 4 Personen)

300 g 30min-Linsen (im Rezept „Linsen grün braun“ von Bio Zentrale)
130 g rote Zwiebeln
3 mittelgroße Knoblauchzehen
150 g Backpflaumen
450 g festkochende Kartoffeln
200 g Möhren
70 g Sellerie
4 EL Öl
1 L Brühe (mit maximal einem gehäuften TL Instant-Brühe)
Saft ½ Zitrone
3 EL dunkler Aceto Balsamico
3 EL Worcestersauce
1 gehäufter TL Paprikapulver
1 guter TL Honig

Zubereitung

Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen bzw. putzen.
Linsen gut abspülen.

Backpflaumen in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln würfeln, in 2 EL Öl farblos anschwitzen.

Knoblauch pressen, kurz mit andünsten, Linsen dazugeben und mit 1,5 Liter Wasser aufkochen. Backpflaumen dazu und 20 min bei geschlossenem Deckel ungesalzen köcheln lassen (Salz verlängert bei Linsen die Garzeit).

In der Zwischenzeit Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden, Karotten und Sellerie sehr klein würfeln.

Karotten- und Selleriewürfel in 2 EL Öl anschwitzen, mit den Kartoffeln zu Linsen geben.

1 Liter heißes Wasser mit einem TL Instant-Pulver verrühren (Brühe soll nicht zu salzig werden), und zu den Linsen geben (oder weniger als 1 L, wenn Sie die Suppe gern etwas dicklicher haben). Nochmal 20 min köcheln lassen.

Anschließend gut salzen, pfeffern und mit Paprikapulver, Zitronensaft, Balsamico, Worcestersauce und Honig abschmecken.

Vor dem Servieren eine Stunde ziehen lassen.

Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!