



🕒 40 Min



Linsensuppe mit Roter Rübe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 junge Rote Rübe mit Blättern
- 1 Selleriestange
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 halber Becher Linsen (z.B. Belugalinsen)
- 5 Becher Wasser
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 halber Becher Sauerrahm

Dauer:

Zubereitung 40 Minuten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Rote Rübe und Karotte waschen, schälen und klein schneiden. Selleriestange waschen und klein schneiden. Zwei Blätter der Roten Rübe waschen und mit dem Stängel klein schneiden.

Öl in den Topf geben und leicht erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Rote Rübe, Karotte und Sellerie dazugeben und kurz anbraten.

Wasser und Linsen dazugeben. Gewürznelken, Lorbeerblatt und Rote Rübenblätter dazugeben. Deckel draufgeben und 25 Minuten kochen lassen (bis Linsen und Rote Rüben weich sind). Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Mit einem Löffel Sauerrahm servieren.

