

PUY-LINSEN SUPPE MIT KAROTTEN UND ORANGENSAFT

Puy-Linsen Suppe mit Karotten und Orangensaft

Ich mag mein Süppchen – egal welche Suppe, ab und an ist eine Suppe einfach genau das Richtige. Beim Umzug sind mir im Vorratsschrank ein paar alte Bestände wieder begegnet. Darunter auch eine fast volle Packung Puy-Linsen von diesem Essen. Nun bin ich kein großer Linsenfan, außer sie sind bis zur Unkenntlichkeit püriert. Dann sind sie lecker. Mit ein paar gelben Karotten, O-Saft, Sherry, Essig... für die frische Note ein paar Tomatchen... hätte nur noch ein wenig Petersilie gefehlt – aber was soll's, es hat auch so sehr gut geschmeckt!



Zutaten für 2-3 Personen:

1 Glas Puy-Linsen

3 Gläser Wasser

4 gelbe Karotten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

400ml Gemüsefond

5 gegrillte, eingelegte Paprika

1 TL Cayennepfeffer (oder weniger, je nach Geschmack)

Pfeffer & Salz

40 ml Sherry

40 ml Balsamico

1 EL Zucker

1 TL Sumach

100 ml Orangensaft

einige Kirschtomaten

optional:

etwas Brot

Zubereitung:

Ich bin bei dieser Suppe ganz unkompliziert – die Zwiebel wird gewürfelt, der Knoblauch auch und die gelben Karotten werden ungeschält in Stücken geschnitten. Ich schwitze erst die Zwiebeln in Olivenöl an bevor ich die Karottenwürfel und dann den Knoblauch dazu gebe.



Ich habe mich dazu entschieden die Linsen kurz mit anzuschwitzen, ich glaube ich hab das mal irgendwo gelesen... wenn ich nur wüsste wo?!



3-4 Minuten unter ständigem Umrühren erhitzen...



... und mit 3 Gläsern Wasser ablöschen. Die Wassermenge sollte immer 3x so viel wie die Linsen sein. Auf kleiner Stufe mit schräg aufgelegtem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.



Die Flüssigkeit ist jetzt fast vollständig verdampft. Ich gebe die gerösteten Paprika, den Fond und 1 Glas Wasser dazu bevor ich das Ganze püriere. Mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, Sumach, Zucker, Balsamico, Sherry und Orangensaft abschmecken.



Die Suppe in Schälchen füllen und die geviertelten Tomatchen als Einlage dazu geben. Jetzt wäre der passende Zeitpunkt für Petersilie... wenn ich denn welche hätte...

Mit Schwarzbrot oder ohne servieren – das ist Geschmackssache. Ich brauche es nicht, Bessere Hälfte kann nicht ohne.

Guten Appetit!



Eingereicht für das Event:



Grains&Pulses
Körner&Hülsenfrüchte