

Kochen
Timo Böckle
Mittwoch, den 05.01.2021
Kartoffelsuppe mit Linsen
Für 4 Personen
Zutaten

80 g Alblinsen, getrocknet
 4 Möhren
 300 g Knollensellerie
 800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Pak Choi
 2 EL Butter oder Rapsöl
 1 TL Mehl
 50 ml Balsamessig, hell
 2 EL Rapsöl
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 1 Liter Gemüsebrühe
 0,5 Bund Estragon
 5 Stiele Petersilie
 1 EL Sesamsamen, nach Belieben


Zubereitung:

1. Die Linsen in ungesalzenem Wasser ca. 30-40 Minuten weich kochen (wenn die Linsen am Vortag in kaltem Wasser eingeweicht werden, verkürzt sich die Kochzeit und ca. 10-15 Minuten).
2. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, abbrausen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pak Choi putzen, abbrausen und klein schneiden.
3. Die gekochten Linsen abgießen.
4. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und leicht bräunen. Mehl darüberstreuen und leicht anrösten. Mit Balsamessig ablöschen. Linsen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd ziehen.
5. Öl in einem Topf erhitzen Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Möhren, Sellerie und Kartoffeln zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zugeben und alles ca. 15-20 Minuten weich kochen.
6. Übrige Butter erhitzen, Pak Choi darin ca. 1-2 Minuten schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Estragon und Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen.
8. Linsen unter die Kartoffelsuppe mischen. Pak Choi ebenfalls zugeben. Suppe nochmal abschmecken. Mit Sesam bestreuen. Dazu passt Röstbrot.

Tipp: der Pak Choi kann auch in etwas Rapsöl geschwenkt werden, dann ist der Eintopf sogar vegan