

Feines Linsensüppchen - Rezept von Marita Blüm aus dem Biolek-Gästekochbuch

Studentenessen am 19.01.2002 bei mir

FOTO

ZUTATEN für 4 Personen

noch nicht vorhanden

150 g kleine grüne französische Linsen (oder rote Linsen)

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Stange Lauch

1 unbehandelte Zitrone

1 Zweig frischer Estragon oder

1/2 TL getrockneter Estragon (ich finde den getrockneten intensiver)

2 EL Olivenöl

1 l Instant-Gemüsebrühe

1 Glas Weißwein

2 Becher Sahne

2 EL Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Kleine grüne Linsen evtl. 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen (rote Linsen nicht). Zwiebel, Möhre und den Lauch putzen, in Streifen schneiden. Zitronenschale in feinste Streifen schneiden. Estragon waschen, die Blättchen abzupfen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Linsen mit Gemüse und Zitronenschale unter Rühren anbraten.

Die heiße Brühe und Wein aufgießen. Aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Sahne und Crème fraîche zugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab pürieren. Die Estragonblätter hinzugeben.