

Mediterran inspiriert: Italienische Linsensuppe mit Grünkohl

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl
 1 große Zwiebel
 2 große Möhren
 2 Stangen Staudensellerie
 4 Knoblauchzehen
 1 3/4 l Gemüsebrühe
 250 g rote, grüne oder braune Linsen
 400 ml stückige Tomaten
 60 g Grünkohl
 2 Lorbeerblätter
 1/4 Teelöffel getrockneter Thymian
 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
 1/4 Teelöffel roter Pfeffer
 1 Handvoll Parmesan
 1 Stängel Petersilie
 Salz, Pfeffer

Mit diesem Rezept zauberst du dir einen Hauch Italien in deine Suppenschüssel. Kombiniert mit fein-würzigen Aromen und Grünkohl wird dir bei dieser mediterran inspirierten Linsensuppe warm ums Herz.

- 1 -

Zwiebeln und Möhren klein schneiden. Die Blätter der Staudensellerie entfernen und Stängel zerkleinern. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 6-7 Minuten andünsten. Knoblauch klein schneiden und 1 Minute mit andünsten.

- 2 -

Brühe, Linsen und Tomaten in den Topf geben. Lorbeerblätter, Thymian und Pfeffer hinzufügen. Suppe aufkochen und anschließend 25-30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

- 3 -

Grünkohl grob zerhacken und in die Suppe geben. Weitere 5 Minuten kochen, bis der Grünkohl weich ist.

- 4 -

Lorbeerblätter entfernen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie und Parmesan bestreuen.