

Wie bei Oma: Linsensuppe selber machen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

250 g Tellerlinsen
 500 g Kartoffeln
 4 Wiener Würstchen
 1 Zwiebel
 1 Bund Suppengrün
 100 g geräucherter Speck
 2 l Gemüsebrühe
 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Lorbeerblätter, Thymian)
 6 Teelöffel Weißweinessig
 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
 2 Teelöffel Zucker
 Salz, Pfeffer
 Olivenöl

Besonderes Zubehör
 Küchengarn

Was wäre der Winter ohne Linsensuppe? Wenn es draußen kalt ist, schmeckt eine Schüssel des wohltuenden Winter-Soulfoods besonders lecker. Ich erinnere mich noch an Kindheitstage, als meine Oma schon mit einer Schüssel der dampfenden Köstlichkeit auf mich wartete, wenn ich mit von der Kälte geröteten Wangen ihre warme

Stube betrat. Eine echte Wohlfühlmahlzeit eben.

Linsensuppe ist nicht nur unglaublich reichhaltig, sondern auch wahnsinnig lecker! Es gibt sie mittlerweile in so vielen verschiedenen Varianten und auch exotischeren Formen, dass die Auswahl schier grenzenlos scheint. Nicht wegzudenken bleibt jedoch auch heute die gute alte Linsensuppe wie bei Oma.

Hier verrate ich dir nicht nur das Grundrezept, sondern auch Tipps und Tricks rund um den deftigen Klassiker der Winterküche.

Linsen – die Nährstoffquelle

Linsen sind Hülsenfrüchte und gelten nicht nur als besonders nahrhaft, sondern auch als rundum gesund. Man kann sie entweder geschält oder ungeschält kaufen, wobei beide Varianten ihre Vorteile haben. Da sich in der Schale die meisten Nährstoffe und Aromen befinden, sind ungeschälte Linsen nährstoffreicher und geschmacksintensiver als geschälte Linsen. Geschälte Linsen sind hingegen leichter verdaulich. Besonders Vegetarier und Veganer können vom hohen Eiweißgehalt der Linsen profitieren. Sie weisen zudem viele Ballaststoffe, Mineralien und die Spurenelemente Eisen und Fluor auf.

Diese Zutaten brauchst du für Linsensuppe

Linsen: Für klassische Suppen und Eintöpfe eignen sich Tellerlinsen besonders gut. Sie kochen sämig-weich und sind mild-aromatisch im Geschmack.

Gemüse: Ganz wichtig ist Suppengrün: Petersilie, Möhren, Lauch und Sellerie sollten in keiner Linsensuppe fehlen. Aber auch Kartoffeln gehören in das feine Süsschen.

Kräuter: Verschiedene Kräuter machen die Suppe aromatisch. Ich binde am liebsten einen Kräuterstrauß aus unterschiedlichen Kräutern wie Petersilie, Lorbeerblätter und Thymian. Dieser wird nach der Kochzeit entfernt.

Wie bei Oma: Linsensuppe selber machen

Flüssigkeit: Eine ordentliche Ladung Brühe sollte die Basis der Linsensuppe bilden. Je nach gewünschter Konsistenz kann die Flüssigkeitsmenge beliebig variiert werden.

Fleisch: Speck und Würstchen runden die klassische Linsensuppe ab. Aber auch ohne Fleisch schmeckt die Suppe hervorragend.

Gehört Essig in die Linsensuppe?

Essig gehört für mich definitiv in die Linsensuppe. Er sorgt nicht nur für eine extra Portion Frische, sondern macht die Linsen auch leichter bekömmlich. Ungewürzt gekochte Linsen haben einen leicht schalen Geschmack, der durch einen Schuss Essig aufgehoben wird. Kombiniert mit 2 TL Zucker erhält die Suppe eine leckere süß-saure Note. Auch hier hast du freie Wahl: Variiere die Menge an Essig und Zucker ganz nach deinem Geschmack.

Zum Neutralisieren von zu viel Essigsäure kannst du einfach etwas mehr Zucker in die Suppe geben. Dabei solltest du jedoch immer nur geringe Mengen Zucker unterrühren, bis die Suppe wieder angenehm schmeckt.

Das Grundrezept für Linsensuppe

- 1 -

Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Lorbeerblätter, Thymian) mit Küchengarb zusammenbinden und waschen.



- 2 -

Suppengrün waschen und klein schneiden. Zwiebel

zerkleinern. Speck würfeln.



- 3 -

1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Speck 2 Minuten anbraten. Das geschnittene Gemüse zugeben und 3 Minuten andünsten.



- 4 -

Linsen, Kräuterstrauß und Gemüsebrühe hinzufügen. Kurz aufkochen und 45 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Wie bei Oma: Linsensuppe selber machen



- 5 -

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit in den Topf geben.



- 6 -

Den Herd ausschalten und Kräuterstrauß herausnehmen. Würstchen in Scheiben schneiden und in den Topf geben. 10 Minuten ruhen lassen.



- 7 -

Linsensuppe mit Essig, Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie grob hacken und die Suppe damit garnieren.



Tipps für die Zubereitung

Linsensuppe vorbereiten

Um mögliche Verschmutzungen oder kleine Steinchen zu beseitigen, sollten **Linsen vor dem Kochen gut gewaschen werden**. Wenn du die Linsen vorher eingeweicht hast, sollte das Einweichwasser weggeschüttet und durch frisches ersetzt werden.

Linsen sind nicht nur unglaublich vielseitig in der Zubereitung, sondern auch in ihrer Sortenvielfalt. Die **Garzeit hängt von der Sorte und dem Alter der Linsen ab**. Rote, gelbe und weiße Linsen brauchen nur etwa 10 bis 15 Minuten, da sie ungeschält sind und schnell zerfallen.

Wie bei Oma: Linsensuppe selber machen

Tellerlinsen haben einen größeren Durchmesser als andere Linsensorten und benötigen daher hingegen **rund 45 Minuten**. Hierbei kann die Garzeit verkürzt werden, indem die Linsen vor der Zubereitung am besten über Nacht in Wasser eingeweicht werden.

Linsensuppe andicken: So wird sie schön sämig

Um der Linsensuppe eine sämige Konsistenz zu verleihen, ist vor allem die **Linsenauswahl entscheidend**. Mit ihrer mehligem Konsistenz helfen Tellerlinsen ganz nebenbei, die Suppe anzudicken und zu binden. Wenn du sie besonders dickflüssig magst, kannst du die Flüssigkeitszufuhr verringern.

Linsensuppe im Schnellkochtopf zubereiten

Mit einem Schnellkochtopf kannst du die **Kochzeit halbieren**. Der Edelstahldeckel sorgt für einen luftdichten Verschluss, sodass deine Linsensuppe unter Druck schonend gegart wird und wertvolle Vitamine erhalten bleiben. Dadurch sparst du nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Die Zubereitungsschritte bleiben bestehen, nur **die Kochzeit verringert sich um rund 30 Minuten**.

Linsensuppe verfeinern

Die Zubereitung der klassischen Linsensuppe lässt natürlich Spielraum zu! Magst du etwas mehr Möhre oder Essig? Scheue dich nicht, die Suppe nach deinem Geschmack abzuwandeln. Statt den Wiener Würstchen macht sich auch würzige Chorizo hervorragend.

Linsensuppe- landestypische Variationen

Mittlerweile erfreuen sich neben der klassischen Linsensuppe auch andere Varianten großer Beliebtheit. Sie sind zwar nicht so deftig wie die deutsche Variante, aber damit nicht weniger lecker. Die Linsensuppen unterscheiden sich vor allem in den unterschiedlichen Linsensorten und landestypischen Gewürzen. Ein Hauch von Orient versprüht die **Türkische Linsensuppe**. Sie trumpft mit einer gehörigen Portion an Gewürzen und kleinen roten Linsen. Die **indische Linsensuppe** kommt mit Curry im Gepäck daher. Auch in **Italien** gibt es Linsensuppe, die mit viel Gemüse zubereitet wird. Die **marokkanische Linsensuppe** hält als Suppeneinlage oft Kichererbsen parat.

Linsensuppe aufbewahren

Linsensuppe hält sich im Kühlschrank mindestens drei Tage. Du kannst also getrost mehr machen und am nächsten Tag verspeisen. Die klassische Variante lässt sich auch problemlos portionsweise einfrieren und ist sechs Monate im Gefrierfach haltbar.