

Mediterrane Linsensuppe mit Grünkohl

ARBEITSZEIT ca. 10 Minuten KOCH-/BACKZEIT ca. 40 Minuten

PORTIONEN 4 Personen







ZUTATEN

1 EL Olivenöl

1/2 große Zwiebel

1 große Karotte

1 Stange Staudensellerie

2 Knoblauchzehen

1 L Gemüsebrühe

125 g rote, grüne oder braune Linsen

200 ml stückige Tomaten

30 g Grünkohl

1 Lorbeerblatt

1/2 TL (getrockneter) Thymian

1/2 Hand Parmesan 1/2 Stängel Petersilie

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Karotten und Staudensellerie klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 6-7 min. andünsten. Knoblauch klein schneiden 1 min. mit andünsten. Brühe, Linsen und Tomaten dazugeben und Thymian und das Lorbeerblatt hinzufügen.

Die Suppe 25-30 min. köcheln lassen.

Grünkohl grob zerhacken und in die Suppe geben. Weitere 5 min.

kochen, bis der Grünkohl weich ist.

Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

Wir wünschen einen guten Appetit!