

Chicoréesuppe mit roten Linsen

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Chicorée, frisch
15 g	Petersilie, frisch
1	Schalotte
25 g	Butter
50 ml	Wermut, weiß, trocken
600 ml	Wasser
2	Brühwürfel (à 4g)
150 g	Rote Linsen, getrocknet
200 ml	Kochsahne (15 % Fett)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
30 ml	Orangensaft

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Chicorée-Stauden waschen und vom Wurzelende ungefähr 1 cm abschneiden.
- Den Chicorée halbieren (falls nötig den inneren, bitteren Keil entfernen) und anschließend in Streifen schneiden.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter hellgelb dünsten.
- Chicorée zugeben und kurz mitdünsten.
- Das Ganze mit Wermut und Wasser ablöschen, Brühwürfel zufügen.
- Den Chicorée zugedeckt weich kochen und mitsamt der Garflüssigkeit pürieren.
- In der Zwischenzeit die Linsen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen, das Kochwasser abgießen.

- Die Suppe nochmals aufkochen, Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.
- Linsen und die Petersilie zufügen und die Suppe in vorgewärmten Tellern servieren.

Tipp:

Anstelle von Wermut kann auch ein trockener Weißwein verwendet werden. Wer keinen Alkohol (Wermut) verwenden möchte ersetzt diesen einfach durch etwas mehr Brühe.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 405 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
295 kcal	13,9 g	26,7 g	12,5 g	90,2 mg