

Rote Linsen-Suppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini

Für zwei Personen

Für die rote Linsensuppe:

75 g rote Linsen	1 weiße Zwiebel	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	3 getrocknete Öl-Tomaten	1 Zitrone
1 EL weißes Mandelmus	50 g Haselnusskerne	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft
150 ml Rote-Bete-Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
1 Chilischote	250 ml Gemüsefond	2 EL Haselnussöl
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer

Für die Grissini:

125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Trockenhefe, Zucker mischen und Öl und eine halbe Tasse warmes Wasser dazugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Grissini formen und diese gehen lassen. Nach 15 Minuten mit Wasser bestreichen und im Ofen für etwa 12 Minuten backen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Karotte schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotte etwa drei Minuten im Topf anbraten. Linsen, 150 Milliliter Wasser und Gemüsefond dazugeben. Und bei geschlossenem Deckel für acht Minuten kochen. Nachdem die Flüssigkeit ein wenig verkocht ist, mit den getrockneten Tomaten, Mandelmus, Agavendicksaft und Rote-Bete-Saft pürieren. Die Zitrone halbieren. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne und Trennhäute entfernen und fein hacken.

Haselnusskerne drei Minuten rösten und grob hacken.

Basilikum, Oregano, Chili und die Haselnüsse in einer Schüssel mit Haselnussöl mischen und mit einem Esslöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rote Linsensuppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 27. Oktober 2015