Rote Linsensuppe mit Kartoffeln – wärmender Klassiker schnell zubereitet

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min

Portionen: 4 Personen

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g rote Linsen

250 g Kartoffeln

3 Stück(e) Möhren

2 Scheibe(n) Scheiben Sauerteig-Vollkornbrot (à 50 g)

1 l Gemüsebrühe

120 g Tomatenmark (8 EL)

120 g Schlagsahne

2 Esslöffel Olivenöl

0.5 Teelöffel Fuchs Kurkuma gemahlen

Fuchs Meersalz fein nach Geschmack

Ostmann Pfeffer schwarz gemahlen nach Geschmack

1 Handvoll 5 g frisches Basilikum

Zubereitung

1.

Schritt 1: Gemüse vorbereiten und andünsten

Wasche Möhren und Kartoffeln gründlich, schäle sie und schneide sie in kleine, gleichmäßige Würfel. Erhitze 1 EL Olivenöl in einem großen Topf und gib das Wurzelgemüse hinein. Dünste die Möhren und Kartoffeln 4 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis sie leicht glasig werden.

Rühre dann die roten Linsen sowie das Kurkuma-Pulver unter und lasse alles weitere 2 Minuten mitdünsten – so entfaltet sich das volle Aroma der Gewürze.

2.

Schritt 2: Suppe köcheln und pürieren

Gieße die Gemüsebrühe in den Topf und rühre das Tomatenmark ein. Würze die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer. Lasse deine rote Linsensuppe mit Kartoffeln und Möhren bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten sanft köcheln, bis Linsen und Kartoffeln schön weich sind.

Gib anschließend 100 g der Schlagsahne dazu und püriere die Suppe mit einem Stabmixer zu einer samtig-cremigen Konsistenz.

3.

Schritt 3: Knusprige Brotwürfel rösten

Während die Suppe köchelt, schneidest du die Sauerteig-Vollkornbrotscheiben in kleine Würfel. Erhitze das restliche Olivenöl in einer Pfanne und röste die Brotwürfel

bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig an.

Wende sie zwischendurch, damit sie von allen Seiten gleichmäßig bräunen.

4.

Schritt 4: Anrichten und servieren

Wasche das Basilikum, schüttle es trocken und zupfe die Blätter von den Stielen. Fülle deine rote Linsensuppe mit Kartoffeln in vorgewärmte Schalen, beträufle sie mit der restlichen Sahne und streue die knusprigen Brotwürfel darüber.

Garniere zum Schluss mit den frischen Basilikumblättern und serviere die Suppe sofort.

Zusatztipp: weitere passende Gewürze für deine rote Linsensuppe mit Kartoffeln als vegetarisches Gericht

Mit den richtigen Gewürzen verleihst du deiner Suppe ganz unterschiedliche Geschmacksrichtungen:

Kreuzkümmel & Koriander: Gib beim Andünsten je 1 TL Kreuzkümmel und 0,5 TL Koriander hinzu – das verleiht der Suppe eine orientalische Note, die hervorragend mit roten Linsen harmoniert.

Ingwerpulver: Eine Prise Ingwerpulver bringt eine angenehme Wärme und leichte Schärfe ins Spiel und passt perfekt zur cremigen Konsistenz.

Cayennepfeffer: Wer es feuriger mag, würzt die Suppe mit einer Messerspitze Cayennepfeffer nach – das bringt einen schönen Kick.

Lorbeerblätter: Köchle 1-2 Lorbeerblätter mit der Brühe mit (vor dem Pürieren wieder herausnehmen!) – sie sorgen für eine angenehme Würztiefe im Hintergrund.