



# Tomatensuppe mit Alblinsen- konfetti



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## ZUTATEN für 2 Personen:

- » 40 g getrocknete Linsen, z. B. Alblinsen
- » 1 kleine Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 TL Rapsöl
- » 1 TL Tomatenmark
- » 100 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- » 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- » 25 ml Sahne
- » 1 TL Balsamicoessig
- » Wenig Jodsalz und Pfeffer
- » 2-3 Zweige frischer Oregano

## TIPPS:

- » Das Rezept kann allein mit Zutaten aus dem Lebensmittelvorrat zubereitet werden. Nach Belieben können Sie frische Zutaten, möglichst aus der Region, ergänzen.
- » Der angebrochene Becher Sahne kann z. B. für ein Dessert oder eine Nudelsoße verwendet werden.

## ZUBEREITUNG & AUFWAND



- » Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen dazugeben und so lange köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Kochwasser abgießen und Linsen mit klarem Wasser abspülen.
- » Während die Linsen kochen, Zwiebel und Knoblauch schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem separaten Topf mit Öl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen.
- » Brühe und gehackte Tomaten in den Topf geben, gut umrühren und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- » Etwa 2 EL gekochte Linsen beiseite stellen für das Alblinsenkonfetti. Die restlichen gekochten Linsen in die Tomatensuppe geben und alles pürieren. Sahne dazugeben, umrühren und die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.
- » Die Suppe auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Linsen wie Konfetti darüber streuen und mit Oregano garnieren.