



Lebensmittelretter-Rezept

Tomatensuppe mit Alblinsenkonfetti



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Zutaten für 2 Personen:

- 40 g getrocknete Linsen, z. B. Alblinsen
- 1 kl. 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

Zubereitung und Aufwand

- Linsen in einem mit Wasser gefüllten Topf kochen, bis sie weich sind. Kochwasser abgießen und Linsen mit klarem Wasser abspülen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen 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 Jodsalz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.
- Die Suppe auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Linsen wie Konfetti darüber streuen und mit Oregano garnieren.

TIPP: Das Rezept kann allein mit Zutaten aus dem Lebensmittelvorrat zubereitet werden.