

REZEPTE VON SILVIA BEYER | HÜTTENWIRTIN

# ALB-LEISA-LINSENSUPPE

## Zutaten für 4 Personen

200 g Bio Alb-Leisa: „Dunkelgrüne marmorierte Linse“  
 200 g Bio Alb-Leisa: „Späths Alb-Linse II die Kleine“  
 (Alternativ: 400 g einer Sorte Bio Alb-Leisa Linsen, Berglinsen oder Belugalinsen)  
 1 große Zwiebel  
 2 Karotten  
 ½ Sellerieknolle  
 ½ Stange Lauch  
 6 EL Sonnenblumenöl  
 1,5 Liter Wasser  
 1 TL Paprikapulver  
 scharffrischer Pfeffer aus der Mühle  
 1 TL Salz  
 1 TL Curry  
 gute 2 Prisen frischer oder getrockneter Thymian  
 nach Geschmack: etwas Gemüsebrühe

### TOPPINGS

**Hausgemachtes Kräuteröl:** Frischer Rosmarin, Salbei, Thymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer mit dem Mixer vermischen und in Olivenöl ansetzen. **Körnermischung:** Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, sowie Buchweizen ohne Fett anrösten und mit Salz, Pfeffer und Chili ein bisschen verzaubern.

## Zubereitung

- 1. 1 Zwiebel, 1/2 Stange Lauch, 1/2 Sellerieknolle, 2 Karotten waschen** bzw. schälen und **in kleine Würfel und Streifen schneiden** – die Größe angepasst an die kleine Linsenart.
- In einem großen Topf**, damit die Linsen quellen können, **6 EL Sonnenblumenöl** erhitzen. Das **gewürfelte Gemüse etwa 5 Minuten anschwitzen** und dabei immer wieder umrühren.
- Jetzt die **Linsen dazu geben** und **5 bis 10 Minuten unter Umrühren mit anrösten**. **Mit dem Wasser aufgießen** und **einmal aufkochen lassen**. Dann die **Hitze reduzieren**, so dass die Suppe noch ganz leicht mit geschlossenem Deckel köchelt.
- Nach 20 bis 30 Minuten sind die Alb-Leisa-Linsen weich und es kann **mit 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Curry, Pfeffer und Thymian abgeschmeckt** werden. Wer mag kann außerdem einen Löffel (selbstgemachte) Gemüsebrühe dazugeben.
- Das **hausgemachte Kräuteröl** und einen **Teelöffel der Körnermischung als Topping** im Teller auf die Suppe geben. Dazu passt jede Art von Brot, ein kräftiges, sowie auch das klassische Baguette.

Mehr kulinarische Leckerbissen findet ihr unter [erbe.bayern/rezepte](https://www.erbe.bayern/rezepte)

