



Cremige Linsensuppe mit Goldsaft-Pastinaken

 ca. 45 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

1-2 Möhren (ca. 200 g)	200 g Knollensellerie
300 g Pastinaken	3 EL Öl
250 g rote Linsen	1 EL Tomatenmark
1 EL + 2 EL Grafschafter Goldsaft	Salz
1 TL Edelsüßpaprika	800 ml Gemüsebrühe
3 Stiele Thymian	1 Bio-Zitrone
frisch gemahlener Pfeffer zum Bestreuen	

Zubereitung

Möhren, Knollensellerie und Pastinaken schälen und waschen. Möhren, Knollensellerie und ca. 2/3 der Pastinaken in kleine Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Rote Linsen zufügen und kurz mit dünsten. Tomatenmark und 1 EL Graftschafter Goldsaft zum Gemüse geben und kurz darin anbraten. Mit Salz und Edelsüßpaprika würzen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen übrige Pastinake fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone halbieren und Zitronensaft auspressen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pastinakenwürfel darin ca. 4 Minuten rösten. Mit Zitronensaft ablöschen. 2 EL Graftschafter Goldsaft und Thymian, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen und in der Pfanne ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Pastinaken mit Salz würzen. Herausnehmen.

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und eventuell nochmals abschmecken. Linsensuppe in tiefen Schalen anrichten. Mit karamellisierten Pastinaken bestreuen. Mit übrigem Thymian garnieren. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion 1680 kJ, 400 kcal. E 19 g, F 8 g, KH 61 g