

GELBE LINSENSUPPE MIT PILZEN UND GRANATAPFEL

Zutaten für 4 Personen

- 150 g gelbe Linsen
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 große Pastinake
- 2 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne, Milch oder pflanzliche Alternative
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 400 g Pilze z.B Kräuterseitlinge oder Champignons
- ca. 2 EL Zitronensaft
- 150 g Ziegenfrischkäse, Schmand oder pflanzliche Alternative
- Kerne von 1/2 Granatapfel
- Minze zum Dekorieren
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Pastinake schälen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln, Pastinake und Knoblauch andünsten, Linsen zugeben, mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen zerfallen und die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Pilze in Scheiben bzw. mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und mit gehackter Petersilie mischen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Suppe fein pürieren. Dabei die Sahne oder eine der Alternativen zugeben und schaumig aufschlagen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit Pilzen, Käse und Granatapfelkernen toppen. Mit der gehackten Minze bestreuen und genießen.

TIPP:

Wenn es schnell gehen muss, schmeckt die Suppe auch toll ohne Pilze und Granatapfelkerne. Dann lediglich frische Petersilie über den Käse oder eine der Alternativen streuen.

