Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Abendessen / Suppen / Glutenfrei / Super Food /

Rote Linsensuppe mit Minz-Butter

Hallo?! War nicht eigentlich schon offizieller Frühlingsanfang? Habe ich nicht schon Nachmittage in der Sonne gesessen? Zwar mit heißem Tee und Decken bewaffnet, aber immerhin draußen und immerhin in der Sonne. Nun – Berlin zeigt sich mal wieder von seiner grauen Seite. Auch wenn ich mit meinem letzten Rezept, dem Fenchel-Orangen-Salat, schon fröhlich den Frühling einläuten lassen wollte, hört die Suppenzeit einfach nicht auf. Also liebe Leute, hier kommt nochmal ein wärmendes Süppchen. Sie könnte schneller und einfacher kaum zubereitet sein und schmeckt mit der Minz-Butter und dem frischen Zitronensaft (für mich kann es gar nicht genug Zitrone in dieser Suppe sein) herrlich frisch. Und nun wünsche ich mir, dass die dicke, graue Wolkendecke endlich verschwinden mag und wir uns auf den Frühling freuen dürfen!

Zutaten für 4 Portionen

- 250 gr - rote Linsen
- 1 - Zwiebel
- 2 - Mohrrüben
- 1 - Kartoffel
- 1 Handvoll - Minze
- 1 EL - Butter
- 1.2 l - Gemüsebrühe
- 3 - Zitronen
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Linsen unter kaltem Wasser abspülen.
2. Die Zwiebel, Karotten und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
3. Einen großen Kochtopf erhitzen und 1 EL Butter hineingeben. Nun die gewürfelten Zwiebel anschwitzen und anschließend die Möhren und Kartoffeln dazugeben. Für ca. 2-3 Minuten braten.
4. Jetzt die Linsen mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 20 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Nach Belieben mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Die Minze sehr fein hacken (es geht auch getrocknete, dann muss nichts fein gehackt werden!). Eine kleine Pfanne erhitzen und 1 EL Butter hineingeben. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Minze dazugeben. Einmal miteinander vermengen und die Pfanne sofort zur Seite stellen.
6. Die Zitronen vierteln.
7. Die Suppe in Schalen abfüllen und nach seinem persönlichen Geschmack mit der Minz-Butter und Zitronensaft beträufeln.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia