



Linsensuppe mit Feigen und Schafskäse (ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 220 g getrocknete Linsen (Belugalinsen)
- 180 g Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 120 g Staudensellerie
- 180 g Möhren
- 3 Feigen
- 100 g getrocknete, rote Linsen
- 2 El neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 El Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Lorbeerblätter
- 1,2 l Gemüsefond (am besten selbstgemacht)
- 1 Bio-Zitrone
- 0,5 Bund Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Cayennepfeffer
- 200 g Schafskäse
- Chiliflocken

Zubereitung:

Linsen in einem Sieb abspülen und mit kaltem Wasser bedeckt etwa 30 Minuten einweichen.

Tomaten putzen, abspülen, trocknen und grob hacken. Zwiebel, Staudensellerie und Möhren putzen, schälen und fein würfeln. 1 Feige abspülen und in kleine Stücke schneiden. Rote Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Sellerie und Möhren etwa 3 Minuten andünsten. Tomaten, Feigenstücke, rote Linsen, abgetropfte Beluga-Linsen, Gewürze, Lorbeer und Gemüsefond dazugeben. Alles etwa 30–35 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Inzwischen die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob hacken. Knoblauch abziehen und mit Zitronenschale, gehacktem Koriander und 1–2 TL Olivenöl im Mörser grob zerstoßen.

Restliche Feigen vorsichtig abspülen, trocken tupfen und achteln.

Suppe mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken und mit Feigen, Koriander-Mix und zerbröckeltem Schafskäse anrichten. Eventuell mit einigen Chiliflocken bestreuen.

Hinweis! Erst zum Schluss salzen, andernfalls bleiben die Linsen hart.