



Linsenschaumsuppe

30 Minuten, Einfach



Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 50g Bauchspeck, 1 große Dose Linsen, 1 1/4 Rind- oder Würfelsuppe, 1/8 l Obers, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, Öl zum Anbraten

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Speck, Zwiebel sowie Knoblauch fein hacken und in Öl leicht rösten
2. Die abgetropften Linsen dazugeben, nochmals kurz durchrösten, mit Suppe auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen
4. Nochmals aufkochen, Obers halb steif schlagen und in die Suppe einrühren, würzen.

Tipp: Als Suppeneinlage kann man ein geräuchertes, in Würfel geschnittenes Forellenfilet hinzugeben.

4 Portionen - Pro Portion: 455 kcal