

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Linsensuppe Lothringer Art

Zutaten:	Zubereitung:
100 g Speck 1 Bund Suppengrün 500 g Kartoffeln 1 Zwiebel	Würfeln. Putzen, waschen, fein würfeln. Waschen, schälen, ebenfalls klein würfeln. Schälen, fein würfeln.
1 EL Öl 500 g Linsen 1800 ml Wasser 200 ml Rotwein oder Johannisbeersaft 1- 2 EL würziger Essig 2 TL Gekörnte Brühe ½ TL Salz Pfeffer, Thymian, Petersilie, 1 Lorbeerblatt, Paprikapulver	Im Dampfdrucktopf oder großem Kochtopf erhitzen, Speck anbraten, dann das Gemüse zufügen und andünsten. Zugeben, kurz mitdünsten. Ablöschen. Würzen, abschmecken. Dampfdrucktopf verschließen, auf der 2. Stufe 15 Minuten garen, weitere 10 Minuten in der Nachwärme stehen lassen, dann abdampfen. Im normalen Topf verlängert sich die Garzeit auf 60- 70 Minuten.

Statt der Linsen können auch getrocknete Erbsen oder Bohnen verwendet werden. Diese am Abend vorher in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser für die Suppe mitverwenden. Die Linsensuppe schmeckt auch vegetarisch ohne den Speck lecker.

