



Libanesische Linsensuppe

mit Austernpilzen und Za'atar-Kartoffeln



ca. 40min



3-4 Personen

Suppe mit Kartoffelspalten? Klar, warum denn nicht? Uns fällt kein Grund ein, warum man knusprige Ofenkartoffeln nicht zum Eintunken in die Suppe benutzen sollte - schließlich muss man das nicht nur mit Brot machen. Also servieren wir eine sämige Suppe aus roten Linsen, Curry und Gemüse mit einem feinen Topping aus leicht zitronigen, gebackenen Austernpilzen - und dazu die angepriesenen Kartoffeln mit leckerem Za'atar-Gewürz.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Austernpilze
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Päckchen Fenchelsamen
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 400g rote Linsen
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 24.2g, Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 29.9g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden.



2. Pilze würzen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann mit der **1/2 des Knoblauchs**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem **Würzöl** verrühren. Die **Pilze** mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



3. Kartoffeln & Pilze backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Kartoffeln** 20-25Min. im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Die **Pilze** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für den Rest der Zeit über den **Kartoffeln** mitbacken.



4. Gemüse anbraten

Die **Fenchelsamen** und den **Gemüsemix** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse goldbraun** ist.



5. Linsen garen

1,5L Wasser, den **restlichen Knoblauch**, das **Currypulver**, die **Linsen** und 1TL Salz in den Topf geben und ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind.



6. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer cremig pürieren und mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen, mit den **Pilzen** und der **Petersilie** garniert servieren und die **Kartoffeln** zum Dippen dazu reichen.