



Libanesische Linsensuppe

mit Austernpilzen und Za'atar-Kartoffeln



ca. 40min



2 Portionen

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 angesprochenen Kartoffeln mit leckerem Za'atar-Gewürz.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 125g Austernpilze
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 200g rote Linsen
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Senf** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 31.8g



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 **½ des Knoblauchs**, 2TL 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 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Kartoffeln** 20-25Min. im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit wenden, dann die **Pilze** neben die **Kartoffeln** legen und für den Rest der Zeit mitbacken.



4. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** in einem mittelgroßen Topf mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** goldbraun ist.



5. Linsen garen

800ml Wasser, den **restlichen Knoblauch**, das **Currypulver**, die **Linsen** und ½TL Salz in den Topf geben und 15-18Min. 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.