Linsencremesuppe mit Granatapfel

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

60	ml	Olivenöl, raffiniert
160	g	Zwiebel, geschält
1	ST	Knoblauchzehe
120	g	Karotte, geschält
120	g	Lauch
800	ml	Gemüsesuppe (-fond), klar
400	g	Tomatenstücke, Dose
125	g	Linsen, gelb
1	ST	Lorbeerblatt
je 2	ST	Gewürznelken und Piment – gemörsert
		Salz und frisch gemahlener Pfeffer
200	g	Crème fraîche
250	g	Landfrischkäse

Herstellung:

1. Linsen solange in kaltem Wasser waschen bis das Wasser klar ist.
2. Zwiebel schälen - in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch klein hacken.
3. Karotten schälen – in dünne Scheiben schneiden und den Lauch waschen - dann in kleine Kringel schneiden.
4. Das Gemüse in einem Topf in Öl 3-5 Minuten bei mittlerer Stufe anschwitzen.
5. Mit Gemüsesuppe und Tomatenstücke auffüllen, die gewaschenen Linsen und die Gewürze hinzugeben und ca. 12-15 Minuten köcheln lassen.
6. Granatapfelkerne auslösen.
7. Lorbeerblatt herausnehmen und mit einem Mixer (Standmixer) alles fein pürieren.
8. Crème fraîche einrühren und abschmecken.
9. Suppe in die Suppentassen anrichten und mit dem Landfrischkäse und den Granatapfelkernen bestreuen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.