



Gelbes Linsensüppchen

Das Süppchen besticht durch unterschiedliche Linsen und auch unterschiedliche Konsistenzen. Die gelben Linsen zerplatzen am Ende beim Kochen und ergeben, mit Rahm und Sahne gemixt, eine wohlschmeckende, cremige Suppe. Die Einlage aus kräftigen, dunklen Linsen besticht durch deren nussigen Geschmack, die feste Konsistenz und die Balance aus Säure und Süße. Eine sich perfekt ergänzende Kombination. Der knusprig gebratene Lyonerspieß steuert den Wow-Effekt bei!

Die Suppe

Für das gelbe Linsensüppchen Lauch, beide Sorten Sellerie, Fenchel, Möhren, Kartoffeln und Schalotten putzen und feinschneiden. Dabei etwas vom Lauch und die jungen Stiele und Blätter der Stangensellerie für später zurückbehalten. Von Möhre, Lauch und Knollensellerie jeweils 1 EL abnehmen für die Einlage aus dunklen Linsen.



Tipp: Man sollte sich beim Gemüsezerkleinern Zeit nehmen, denn das feine Würfeln von Gemüse kann durchaus meditativ sein. Wenn man einst ein Meister ist, kann man im Nu feinste Gemüsegewürfelchen, edle „Brunoise“ hervorbringen.

Die Gemüse in Rapsöl ohne Farbe anschwitzen. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblätter und Linsen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze leise köcheln. Leicht salzen (je nach Salzgehalt der Brühe). Mit einem Schöpflöffel etwas von der Einlage, samt der noch erkennbaren gelben Lin-

sen herausheben. Es soll kein komplettes Crèmesüppchen entstehen, sondern noch etwas Struktur sichtbar sein. Der Rest wird noch eine kleine Weile gegart, später wird der Stabmixer in den Ansatz samt Rahm und Sahne gehalten und alles leicht püriert, bis das Süppchen sämig ist. Den Rest von Gemüse und Linsen wieder einsetzen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft, Abrieb von der Zitronenschale sowie feinen Streifen von der Chilischote würzen und mit Sellerieblättern bestreuen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Inzwischen Knoblauch und Ingwer ebenfalls fein schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Diese Zutaten sowie das Currypulver ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben. Weiter leicht simmern lassen.

Der lauwarme Salat

Für die dunklen Linsen Wurzelgemüse und Stangensellerie sowie Knoblauch hell anschwitzen. Linsen und Lorbeerblatt hinzufügen, mit der Brühe ablö-

sen. Die Brühe sollte zunächst 2 bis 3 Fingerbreit über den Linsen stehen. Während des Garvorgangs gegebenenfalls Brühe nachfüllen. Leise bei leicht geöffnetem Topfdeckel simmern lassen. Nicht zu heiß garen, damit die Linsen möglichst nicht aufplatzen, denn das ist in diesem Fall nicht erwünscht.

Aus Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Die gegarten Linsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Noch warm in die Vinaigrette geben, bis zum Servieren warmhalten. Erst kurz vor dem Servieren mit dem fein geschnittenen Schnittlauch und einigen hellgrünen Sellerieblättchen vermengen.

Die Spieße

Während die Linsen garen, die Lyonerwurst enthäuten und in gleichmäßige, ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Abschnitte verarbeitet man anderntags zu einem kleinen Salat oder macht mit etwas übrig gebliebenem Gemüse eine Frittata daraus. Oder man futtert sie sofort auf 😊. Würfelchen auf die Spie-

ße fädeln. Verwendet man Holzspieße, diese vorher wässern, damit sich die Wurst später besser löst. Die Würfel so zurechtrücken, dass flache, bündige Flächen entstehen. Auf diese Weise bekommen die Würfel den optimalen Kontakt zur Pfanne und werden schön knusprig. Langsam, mit ausreichend Zeit, in Öl und Butter braten. Sie sollen rösch und braun werden.

Tipp: Wer keine Fleischwurst mag, der greift zu Garnelen. Wer auch diese nicht mag, oder Vegetarier ist, schmort Rosenkohl gold-braun und packt diesen auf Spieße. Wer es vegetarisch mag, und Arbeit nicht scheut, der bäckt sich Linsen-Falafel aus, und hat ein angesagtes „Dreierlei“ von der Linse. Wer vegan ist, greift zu den üblichen Ersatzprodukten für Rahm und Sahne.

Zutaten

Für 4 bis 8 Portionen (je nachdem, ob als Vor- oder Hauptspeise)

Die Suppe

Menge	Zutat
1 ½ Tassen	gelbe Linsen
1 mittelgroße Stange	Lauch
2 mittelgroße	Möhren
1 kleiner	Fenchel
4 Stangen	Sellerie
⅛ Stück (Segment)	Knollensellerie
2 mittelgroße	Kartoffeln
2	frische Lorbeerblätter
2	Schalotten
4 EL	Rapsöl
½ TL	Tomatenmark
½ TL	Zucker
500 ml	Geflügelbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 Zehe	junger Knoblauch
1 daumengroßes Stück	Ingwer
½ bis 1	grüne Chilischote (höchstens mittelscharf)
1	Bio-Zitrone
1 TL	mildes Curry
2 EL	Sauerrahm
½ Becher	Sahne
	Salz, Pfeffer, grüner Tabasco

Zutaten

Der lauwarmer Salat

Menge	Zutat
200 bis 250 g	dunkle, feste Linsen (z. B. Beluga, Berg- oder Puy-Linsen), mehrere Stunden eingeweicht
Einige EL	fein gewürfeltes Wurzelgemüse (s. o.)
1 Stange	Sellerie (fein gewürfelt)
2 Tassen	Geflügelbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
2	frische Lorbeerblätter
1	junge Knoblauchzehe
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Rapsöl
2 EL	dunkler Aceto
1 bis 2 EL	Apfelbalsamico
2 TL	Honig
2 TL	Dijonsenf
	Salz, Pfeffer

Der Lyoner-Spieß

Menge	Zutat
1 Ring	Fleischwurst (im Saarland: Lyoner)
4 EL	Rapsöl
2 EL	Nussbutter
Außerdem	Spieße in gewünschter Länge