



Bohnen-Linsensuppe mit Kaminwurzknödeln

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Personen)

1 1/2 altbackene Brezen
60 g feine Würfel von Kaminwurz
2 Eier
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
160 ml Milch
Salz, Pfeffer

je 40 g Karotten, Lauch, Sellerie, Steckrübe, Staudensellerie
1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
80 g Zwiebelwürfel
150 g gekochte weiße Bohnen
150 g gekochte braune Linsen
2 gewürfelte Knoblauchzehen

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Altbackene Brezen ohne Salz in kleine Würfel zerteilen. Eier, feine Würfel von Kaminwurz und angeschwitzte Zwiebelwürfel zugeben, gut vermengen. Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie unterheben, mit heißer Milch angießen, mit Pfeffer nachwürzen. Masse kurz anziehen lassen, danach kleine Knödel abdrehen. In sprudelndes Salzwasser mit ein paar Gemüseabschnitten einlegen und ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen.

Kleine Würfel von Karotte, Lauch, Steckrübe, Sellerie, Zwiebel und Staudensellerie in heißem Olivenöl blond angehen lassen, mit Gemüsebrühe auffüllen und auf den Biss simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Linsen zufügen, Knoblauch mit unterziehen. Zum Schluß in tiefem Teller anrichten, Knödel dazulegen.

Nährwerte pro Portion

335 kcal - 17 g Fett - 17 g Eiweiß - 34 g Kohlenhydrate - 3 BE