



Rotes Linsengemüse

Sebzeli Kırmızı Mercimek Çorbası

Sebzeli Kırmızı Mercimek Çorbası ist eine köstliche und nahrhafte türkische Suppe, die aus roten Linsen und verschiedenen Gemüsesorten zubereitet wird. Diese Suppe ist besonders beliebt, weil sie einfach zuzubereiten ist und reich an Nährstoffen ist.

Sebzeli Kırmızı Mercimek Çorbası ist eine wunderbare Wahl für ein gesundes und wärmendes Essen, besonders an kühlen Tagen.

Herkunft: Türkei

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g rote Linsen
- 60 ml Olivenöl
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 1 TL Salz
- 1 Karotte(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Stange(n) Lauch
- 1 Sellerie
- 3 EL Tomatenmark
- 750 ml Fleischbrühe
- 60 ml Essig
- 1 Zweig(e) Thymian
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL Honig
- 1 Bund Schnittlauch

Vorbereitung

Die roten Linsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Linsen in eine Schüssel geben, mit Salzwasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Zwiebel, Lauch, Karotte und Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin andünsten. Zwiebel, Lauch, Karotte und Sellerie ins Knoblauchöl geben und kurz mitdünsten lassen. Das Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüse- oder Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Linsen gut abtropfen lassen und in den Sud geben und bei mäßiger Hitze 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Den Essig unter das Linsengemüse ziehen und den Thymianzweig dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig würzen und noch weitere 10-15 Minuten

weiter köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit das Linsengericht nochmals abschmecken, anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.