

Petersilienwurzel-Suppe mit Rote Linsen Püree

Zutaten: für 4 Personen

Rote Linsen Püree:

- 🥄 100 g rote Linsen
- 🥄 200 g Gemüsebrühe
- 🥄 30 g Sahne
- 🥄 ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer

Petersiliensuppe:

- 🥄 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 🥄 40 g Butter oder Ghee
- 🥄 500 g Petersilienwurzel in 2 cm Stücken
- 🥄 200 g säuerliche Äpfel, z.B. Boskop, schälen, entkernen und klein schneiden
- 🥄 1L Gemüsebrühe
- 🥄 2 TL Salz
- 🥄 ½ TL Pfeffer frisch gemahlen
- 🥄 ½ TL Senfsamen, ½ TL Kreuzkümmelsamen, ½ TL Fenchelsamen - mörsern
- 🥄 ¼ TL Asafötida
- 🥄 1 TL Currypulver
- 🥄 200 g Sahne
- 🥄 8 TL Kürbiskernöl (optional)

Zubereitung:

Für das Püree die Linsen in der Gemüsebrühe weich kochen. Sahne, Salz u.-Pfeffer dazu und pürieren.

Die gemörserten Gewürze in Ghee andünsten, dann Zwiebeln weitere 2 min. dünsten, Petersilienwurzel und Äpfel dazu, kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 30 min. köcheln lassen.

Dann pürieren und Sahne sowie Currypulver und Asafötida dazu geben. Nochmals kurz pürieren.

Von dem Linsenpüree mit 2 Löffeln Nocken abstechen und die Suppe damit toppen. Eventuell etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.