

# Schlesische Linsensuppe

---

Bei der Stunde der Gitarre, gemeinsam mit dem Gitarrenorchester Marburg und einem Berliner Zupfkreis „Gitarrissimo SP“ (Spandau) entsann sich irgendwie die Frage/Austausch: ja natürlich, Schlesische Linsensuppe auch den Berlinern jetzt bekannt.... Und so kam es: Schlesische Linsensuppe beim nächsten Suppenfest!

## Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Beluga Linsen
- 300 g Kürbis
- eine Zwiebel, groß (Lauch)
- ½ Paprika
- mittelgroße Möhre
- 2 Knoblauchzehen
- 5 – 6 EL Rapsöl
- 12 EL Agavendicksaft  
oder 10 EL Zucker
- 10 – 12 EL Apfelessig
- ½ Lorbeerblatt
- Gewürze: Liebstöckel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Kümmel, Galgant (immer nach Abschmecken mit Teelöffel dosieren)
- einen EL Gemüsebrühe
- 70 g Sellerie

Beluga Linsen halb einweichen anschließend langsam erwärmen und ca. 20 Minuten köcheln. Den Kürbis klein schneiden und mit etwas Wasser kochen/dämpfen, ebenfalls ca. 20 Minuten, danach klein stampfen. Den Kürbis mit den Beluga Linsen in ca. 1,5 Liter Wasser füllen. Möhren, Zwiebeln, Sellerie kleinschneiden und in den köchelnden Haupttopf geben. Anschließend Gemüse Lorbeer, Liebstöckel hinzufügen und wieder ca. 20 Minuten bei niedriger Temperatur kochen lassen.

Zuletzt: Knoblauch, Petersilie, Apfelessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmel beifügen. Noch mal 10 Minuten ziehen lassen.

Bitte nicht mit dem Mixstab pürieren nur zärtlich stampfen!

Die Suppe schmeckt am besten, wenn sie einen Tag vorher gekocht wird.