

18) Mangoldsuppe

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen
- 1 kg Mangoldblätter ohne Stiele
- 1 Kartoffel
- 200 g kleine Nudeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1-2 Zwiebeln
- 3 EL Zitronensaft
- 200 ml Olivenöl
- 1 Bund Koriander, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb abbrausen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin ca. 15-20 min. bissfest kochen. Den Mangold putzen, samt der Stiele entblättern und in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Mangoldblätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und die Kartoffel fein würfeln. Die Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden. Nun die Mangoldblätter mit der gewürfelten Kartoffel, den kleinen Nudeln und dem Knoblauch in den Topf mit den Linsen geben und unterheben. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelwürfel anrösten und diese dann in den Topf mit den übrigen Zutaten geben. Den Topfinhalt einmal aufkochen lassen und dann bei reduzierter Hitze ca. 30 min. köcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren gehackten Koriander zugeben.

Kochlöffel – Gemeindemittagstisch/ Marburg