

Linsencremesuppe mit Schwarzbrot-Croutons

Zutaten für 4 Portionen:

3	Möhren
2	kleine Zwiebeln
100 g	rote Linsen
1 EL	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft
100 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett
2 Scheiben	Vollkornbrot
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

- Möhren und Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl glasig dünsten. Die Linsen dazugeben und anschließend die Gemüsebrühe angießen, bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Erst kurz vor dem Servieren den Naturjoghurt unterrühren und nicht mehr kochen lassen.
- Für die Croutons:
Mit einer geschälten Knoblauchzehe leicht über die Brotscheibe streichen. Danach das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett langsam rösten (Achtung: Das Brot kann leicht verbrennen!) oder alternativ im Backofen 150°C Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion:

218 kcal, 10 g Eiweiß, 3 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen