



Linsensuppe mit Kohl und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 297 kcal/ 1224 kJ
Eiweiß: 9,8 g Fett: 24,5 g
Kohlenhydrate: 10 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Sellerie, Karotten und Zwiebeln dazu geben. Die Knoblauchzehe hineinpresse. Bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten.
2. Die Brühe hinzugeben, dann die Kartoffel und die Linsen. Mit einem Topfdeckel bedecken und 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffel und die Linsen gar sind. Dabei ab und zu umrühren.
3. Mit einem Löffel oder einem Kartoffelstampfer die Suppe zerdrücken. Dann den Kohl zugeben und weitere 10 Minuten kochen.
4. Für die Gremolata den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Walnüsse hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 5 bis 7 Minuten im Ofen rösten, dabei ein bis zwei Mal mit einem Kochlöffel die gehackten Nüsse umrühren.
5. Die Petersilie waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Zitronenschale abreiben und zu der gehackten Petersilie geben. Die abgekühlten Walnüsse hinzugeben und die Knoblauchzehe dazu pressen. Alles gut vermengen.
6. Die Suppe mit etwas Walnuss-Gremolata servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 TL Olivenöl
- 2 Selleriestangen, fein geschnitten
- 2 mittelgroße Karotten, gehackt
- $\frac{1}{2}$ mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 $\frac{1}{2}$ l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 große Kartoffel (ca. 250 g), geschält und gewürfelt
- 100 g getrocknete Linsen
- 400 g Kohl, fein geschnitten

Für die Walnuss-Gremolata:

- 60 g kalifornische Walnüsse
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer