Linsenschaumsüppchen mit Rucola

Zutaten

- 125 g rote Linsen
- 20 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Tomaten
- 2 Slightly heaped teaspoons Thymian
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 800 ml Wasser
- 3 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 50 g Rucola
- 50 ml Schlagsahne
- etwas Salz
- 2 Slightly leveled tablespoons Serranoschinken
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb abspülen.
2. Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.
3. Thymian waschen. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Schalotten darin andünsten. Linsen, Knoblauch und Tomaten zugeben. Wasser zugießen. MAGGI Gartengemüse Bouillon zugeben. Thymianzweige hinzufügen und ca. 15 Min. zugedeckt garen.
4. Rucola putzen und waschen. Mit Sahne in einen Mixer geben und pürieren.
5. Serranoschinken in feine Streifen schneiden und in einer kleinen Pfanne knusprig braten.
6. Thymian aus der Linsensuppe entfernen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Aceto Balsamico und Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Suppe in Teller verteilen, jeweils etwas Rucolaschaum darauf geben und mit dem knusprigen Serranoschinken bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	186 kcal
Fett	8 g
Protein	10 g

45 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de