

Katalanische Linsensuppe

[2 Portionen]

Zutaten:

200g Linsen

2 Knoblauchzehen, gepresst

300g Tomaten (z.B. aus der Dose)

20ml Olivenöl

50g Sardellenfilets, fein gehackt (Glas oder Dose)

1 TL Gemüsebrühe

1 TL Sambal Oelek

1 Spritzer Zitronensaft

1 Handvoll gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen mit 1 TL Salz in Wasser aufkochen. Nachdem die Linsen gar sind, das Kochwasser nicht abschütten.
2. Den gepressten Knoblauch und die Sardellenfilets im Olivenöl anbraten.
3. Diese Mischung abkühlen lassen und dann zu den Linsen geben.
4. Tomaten und Gemüsebrühe ebenfalls zu den Linsen geben und mit Zitrone, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken.