

Linsensuppe mit lauwarmem Räucheraal – ein Rezept von Hans Haas



Linsensuppe ist ein absoluter Klassiker zur Winterzeit. Wenn es draußen kälter wird, wärmt diese Suppe wunderbar von Innen. Die hier beschriebene Variante mit Räucheraal ist eine moderne Interpretation des Gerichts. Alternativ ist es möglich, die Suppe auch ohne Fisch zu zubereiten oder stattdessen Würstchen hinein zu schneiden.



Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Berglinsen
- 200 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1 EL Öl
- 40 g Pata-Negra-Schinken, fein gewürfelt
- Meersalz, Cayennepfeffer

2 EL Essig
2½ l Tomatensauce (siehe [Basisgerichte](#))
¼ l Sahne
Zitronensaft
2 EL sehr kleine Weißbrotwürfel
2 TL Maiskeimöl (alternativ Rapsöl)
120 g Räucheraal, filetiert und pariert
4 EL feine Knollensellerie und Karottenwürfel, blanchiert
1 TL Maiskeimöl (alternativ Rapsöl)
1 EL feine Schnittlauchröllchen

Tipps von Hans Haas

- Berglinsen eignen sich für dieses Rezept am besten. Sie geben ein tolles Aroma und benötigen nur eine kurze Einweichzeit. Der Räucheraal ergänzt diese Suppe besonders gut.
- Die Suppe hält sich einige Tage im Kühlschrank, kann aber auch eingefroren werden. Das Gericht lässt sich auch gut durch Reduktion der Zutaten für 2 Personen zubereiten.

Zubereitung (circa 35 Minuten (+ 1 Stunde Einweichzeit):



Die Linsen eine Stunde in kaltem Wasser einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.



Die Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten. Den Schinken kurz mitdünsten, dann die Linsen dazugeben.



Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, anschließend mit Essig ablöschen. Die Tomatenessenz zufügen und alles köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Ein paar Linsen herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Sahne in die Suppe geben und alles nochmals aufkochen.



Mit einem Spritzer Zitronensaft und eventuell etwas Salz abschmecken, im Mixer pürieren und durch ein grobes Sieb passieren.



Für die Einlage, die Weißbrotwürfel in einer Pfanne in 1 TL Öl zu goldbraunen Croûtons rösten, in einem Sieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier abfetten. Den Räucheraal in 12 Stücke teilen und in einer Pfanne oder auf einem Teller im 50–60° C heißen Ofen leicht erwärmen.

Die Gemüswürfel kurz in 1 TL Öl leicht anbraten (schwenken).



Das Gemüse und die zurückbehaltenen Linsen in vier tiefe Teller verteilen. Die Suppe nochmals erhitzen, mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und über das Gemüse gießen. Die Aalstücke hineinlegen und mit Croûtons sowie Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit.