

# GELBE LINSEN-SUPPE MIT PILZEN

<b>1 Zwiebel</b>	und
<b>1 mittelgroße Pastinake</b>	schälen und würfeln.
<b>2 EL Öl</b>	in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Pastinake darin andünsten. Mit
<b>650 ml Gemüsebrühe</b>	ablöschen.
<b>120 g gelbe Linsen</b>	dazugeben und zugedeckt 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollten anfangen zu zerfallen.
<b>350 g braune Champignons</b>	putzen und in Scheiben schneiden. Mit
<b>1 EL Öl</b>	in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten. In eine Schale füllen.
<b>½ Bund Petersilie</b>	waschen, hacken und zusammen mit
<b>3–5 EL Zitronensaft</b>	
<b>Salz</b>	und
<b>Pfeffer</b>	zu den Champignons geben.
<b>100 ml Sahne</b>	und
<b>150 g Ziegenfrischkäse</b>	zu den Linsen geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Champignonmischung auf die Suppe geben und servieren.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	464 kcal
Kohlenhydrate	27,6 g
Fett	28,7 g
Eiweiß	18,3 g

### Gelbe Linsen

Bei der gelben Linse handelt es sich nicht um eine Linsensorte, sondern um geschälte braune oder grüne Linsen. Sie ist mehligkochend und besonders gut verdaulich.