Rotes Linsengemüse
Sebzeli Kırmızı Mercimek Çorbası

Sebzeli Kırmızı Mercimek Çorbası ist eine köstliche und nahrhafte türkische Suppe, die aus roten Linsen und verschiedenen Gemüsesorten zubereitet wird. Diese Suppe ist besonders beliebt, weil sie einfach zuzubereiten ist und reich an Nährstoffen ist.
Sebzeli Kırmızı Mercimek Çorbası ist eine wunderbare Wahl für ein gesundes und wärmendes Essen, besonders an kühlen Tagen.

Herkunft: Türkei
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
400 g rote Linsen
60 ml Olivenöl
2 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Salz
1 Karotte(n)
1 Zwiebel(n)
1 Stange(n) Lauch
1 Sellerie
3 EL Tomatenmark
750 ml Fleischbrühe
60 ml Essig
1 Zweig(e) Thymian
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Honig
1 Bund Schnittlauch

Vorbereitung
Die roten Linsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Linsen in eine Schüssel geben, mit Salzwasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Zwiebel, Lauch, Karotte und Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Zubereitung
Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin andünsten. Zwiebel, Lauch, Karotte und Sellerie ins Knoblauchöl geben und kurz mitdünsten lassen. Das Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüse- oder Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Linsen gut abtropfen lasen und in den Sud geben und bei mäßiger Hitze 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Den Essig unter das Linsengemüse ziehen und den Thymianzweig dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig würzen und noch weitere 10-15 Minuten

© 2026 coquina.de

weiter köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit das Linsengericht nochmals abschmecken, anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

© 2026 coquina.de