

# Rote Linsen-Spinat-Suppe & Affogato

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-rote-linsen-spinat-suppe/](http://happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-rote-linsen-spinat-suppe/)

---

## Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 300 g Spinat
- 1 Suppenbund
- 2 kleine Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 2 EL grobkörniger Senf
- 1 EL Zucker
- 1 EL kalte Butter (gewürfelt)
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Suppengemüse putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln, Spinat putzen, waschen und in ca. 5cm lange Streifen schneiden, Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Spinatstreifen in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Die Zwiebeln in 3EL Olivenöl glasig anschwitzen, das klein geschnittene Suppengemüse dazu geben und ca. 5 Minuten andünsten. Linsen und Tomatenmark unterrühren und mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe ca. 10-15 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Gemüse gar sind. Mit grobem Senf, Zitronenschale, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe pürieren und anschließend entweder durch ein Spitzsieb oder die Flotte Lotte streichen. Mit dem Pürierstab die kalte Butter unter die Suppe rühren und so die Suppe noch mal schaumig aufrühren. Den blanchierten Spinat kurz in der Suppe ziehen lassen.

**Für den Affogato-Nachtisch** einen Espresso-Kaffee aufbrühen, pro Person 2 Löffel Vanille-Eis in ein Glas geben und den heißen Kaffee darüber geben.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 26.7.2002

Prominenter Gast: Nino de Angelo - [Penne mit Brokkoli](#)