



# Original kretische Linsensuppe mit gebratenen Riesengarnelen



## Zutaten für vier Personen

-  6 große Fleischtomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
-  2 weiße Zwiebeln
- 2 mittelgroße Karotten
- ¼ Knollensellerie
- ½ Stange Lauch
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 12 EL getrocknete Berglinsen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Oregano
- 1 Knoblauchzehe

- 12 Riesengarnelen
- 3 EL roter Balsamessig

- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- natives Olivenöl extra
- Cayennepfeffer
- Chiliflocken



### Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



### Zubereitung

Zunächst die Fleischtomaten an der groben Seite einer Kastenreibe mit der flachen Hand reiben, sodass das Fruchtfleisch aus der Tomate gerieben wird und zum Schluss die Haut übrigbleibt. Die Zwiebeln, das Gemüse und die Kartoffeln in ca. ½ cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln leicht anbraten, anschließend das Gemüse zugeben, das Tomatenmark unterrühren und mit den geriebenen Tomaten aufgießen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer. Nach ca. 10 Minuten die Kartoffeln und die Linsen zum Gericht geben, ebenso Lorbeerblätter, Thymian, Oregano und Knoblauch.

Die Suppe ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. Falls die Suppe zu dickflüssig wird, geben Sie nach Bedarf etwas Gemüsebrühe hinzu. Anschließend die Suppe nochmals abschmecken und Balsamessig nach Geschmack unterrühren.

Von den Riesengarnelen die Schale entfernen, mit einem scharfen Messer die Rückenseite leicht einschneiden und den Darm entnehmen. Garnelen leicht salzen und sofort in Olivenöl kurz braten, zum Schluss mit den Chiliflocken bestreuen.

### Mein Tipp

- Statt der Riesengarnelen können Sie auch gebratene Lachswürfel zur Suppe geben
- Für die vegetarische Variante streuen Sie einfach zerbröselten Fetakäse über die Suppe.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.