

## Weizensuppe mit Linsen

- 50 g Weizen
- 30 g rote Linsen
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1/2 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- 1,2 Liter frische Gemüsebrühe oder Wasser
- 2 Esslöffel fein gehackter Schnittlauch
- Salz Pfeffer
- ein Zweig frischer Thymian oder Rosmarin zum Garnieren

### Zubereitung:

Weizen und Linsen mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt eine Stunde ziehen lassen. Nach dem Einweichen abtropfen lassen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, abspülen und würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln dazugeben. 5 Minuten braten. Weizen, Gerste und Linsen zugeben. Rühren und weitere 5 Minuten kochen. Brühe aufgießen, Gewürze hinzufügen. Zugedeckt köcheln lassen, bis die Weizenkörner und Linsen weich sind - es dauert etwa eine Stunde. Am Ende des Garvorgangs mit Salz würzen.

Vor dem Servieren Sahne hinzufügen und mit Schnittlauch bestreuen.