

# Horst Lichter | Linsen-Suppe mit Steakstreifen und Kerbelschmand

---

## Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Berglinsen
- 1 Zwiebel
- 100 g durchwachsenen Speck, fein gewürfelt
- 800 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiele Thymian
- 2 Rindersteaks à 300 g, Zimmertemperatur
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 1 EL Schwarze Pfeffermischung
- 2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- 1 Bund Kerbel
- 50 g Schmand
- 2 – 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Die Berglinsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem großen Topf anbraten. Die Linsen zugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Thymian zugeben und alles 30 Minuten leise köcheln lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Rindersteaks trockentupfen, mit Olivenöl bestreichen und in einer gut erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Butter und Knoblauch zugeben, mit Salz und der Pfeffermischung würzen. Die Steaks auf einem Backblech im Ofen 10 – 12 Minuten garziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele abzupfen. Einige Kerbelblättchen zur Garnitur reservieren. Den Schmand mit Kerbelblättchen, etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die Linsen-Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und in tiefen Tellern anrichten.

Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf der Suppe anrichten. Mit Kerbelschmand beträufeln und mit den restlichen Kerbelblättchen bestreuen.

*Rezept: Horst Lichter | Vorspeise*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 14.01.2017*

*Prominente Gäste: Uschi Glas & Stefan Voss*