

Vegane Linsensuppe

i Zu den Hülsenfrüchten zählen unter anderem verschiedene Bohnensorten, Linsen, Erbsen und Kichererbsen. Diese Supernahrungsmittel versorgen uns mit wertvollem Eiweiß(Protein), mit Mineralstoffen und Vitaminen. Hoher Ballaststoffgehalt der Hülsenfrüchte sorgen dafür, dass 30 Prozent der zugeführten Kalorien vom Organismus gar nicht verwertet werden.

Zutaten für 4 Personen

250 g Räuchertofu
3 Zwiebeln
2 Karotten
2 Kartoffeln
250 g Tellerlinsen
1 EL Olivenöl
Tomatenmark
¾ Liter Gemüse-Brühe
Balsamico
Petersilie

Linsen waschen, über Nacht einweichen, abgießen. Zwiebeln, Räuchertofu, Kartoffeln und Karotten in Würfel schneiden. Zwiebeln und Räuchertofu im Topf in 1 EL Olivenöl anbraten und die Karotten und Kartoffeln dazu fügen. Wenn das Gemüse Farbe angenommen hat, Tomatenmark nach Belieben mit anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Linsen hinzufügen, aufkochen lassen und 30 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.



Wer das Einweichen überspringen will, kann auch Dosenlinsen nehmen aber bitte dann gut abgießen, waschen und abtropfen lassen.



Zubereitung+Kochzeit: 60 min. (vorher 5 Stunden Einweichen)

Energieangaben pro Person: 340 kcal.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/C7C236C>