

Vegane Linsensuppe

Die vegane Linsensuppe enthält viel Eiweiß und schmeckt auch Fleischessern hervorragend, außerdem macht das Rezept kaum Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

100 g	Linsen (rot)
600 ml	Gemüsebrühe
1 Stange	Staudensellerie
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
0.5 Stk.	Zitronen (Saft)
1 EL	Kreuzkümmel
1 EL	Weißweinessig (vegan)
1 Prise	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Rosmarin (getrocknet)

Zubereitung

1. Für die **vegane Linsensuppe** zuerst den Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin einige Minuten anrösten, gelegentlich umrühren.
2. Anschließend das Tomatenmark und die Linsen einrühren, mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren, bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

3. Suppe vom Feuer nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Kreuzkümmel, Essig, Olivenöl, Weißweinessig, Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit getrocknetem Rosmarin bestreuen und servieren.

Tipp

Für die vegane Linsensuppe kann man natürlich auch frische Kräuter und andere Gewürze nach Geschmack verwenden.