

Rezept

Vegane rote Linsensuppe

Ein Rezept von Vegane rote Linsensuppe, am 22.01.2025

Zutaten

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Olivenöl
120 g rote Linsen	1-2 EL Aceto balsamico
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen, längs in ca. 3 mm dicke Scheiben und diese schräg in 3 mm dicke Stifte schneiden. Die Selleriestange waschen und in feine Scheiben schneiden, ein paar Sellerieblätter zerpfeifen und für die Deko beiseitelegen. Für die Gemüsebrühe 1 gehäuften TL gekörnte Gemüsebrühe in ½ l heißem Wasser auflösen.
2. Einen kleinen Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Zwiebel und Knoblauch darin 1 Min. anbraten. Die Linsen dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. Möhrenstifte und Sellerie unterrühren und 1 Min. mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 10-12 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch nicht ganz zerfallen.
3. Erst 1 EL Aceto balsamico und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die Suppe rühren und probieren. Ganz nach Geschmack noch etwas mehr Salz, Pfeffer oder Essig hinzufügen. Die Suppe auf zwei Tassen oder Schalen verteilen und mit den beiseitegelegten Sellerieblättchen garnieren.