

Rezept

Veganer Linseneintopf nach Hausfrauenart

Ein Rezept von Veganer Linseneintopf nach Hausfrauenart, am 20.04.2024

Zutaten

350 g braune Linsen (oder Berglinsen)	2,5 l Gemüsebrühe
1 große Zwiebel	250 g (vorwiegend) festkochende Kartoffeln
250 g Möhren	150 g Knollensellerie
200 g Räuchertofu	4 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Weizenmehl
1/2 TL getrockneter Thymian	1/2 TL getrockneter Rosmarin
1 TL Senf	3 EL Agavendicksaft (oder Reismalz; siehe Tipp)
3 EL Sojasauce	1 Prise Zimtpulver
5 EL Weißweinessig (oder Kräuternessig)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 gestrichener TL Rauchsatz (nach Belieben; siehe Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen mit der Brühe aufkochen und ca. 15 Min. kochen. Die Linsen durch ein Sieb abgießen und die Brühe auffangen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln, Möhren und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Den Räuchertofu ebenfalls in Würfel dieser Größe schneiden.
3. Das Öl in einem weiteren Topf erhitzen und den Räuchertofu bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und in ca. 1 Min. glasig dünsten.
4. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und 2-3 Min. mitbraten. Das Mehl über die Mischung stäuben und 1 weitere Min. unter Rühren anschwitzen.
5. Alles mit der aufgefangenen Brühe ablöschen. Linsen, Gemüsewürfel, Kräuter, Senf, Agavendicksaft und Sojasauce hinzugeben. Die Suppe aufkochen und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

6. Die fertige Suppe mit Zimt, Essig, Salz und Pfeffer und nach Belieben Rauchsatz würzen.