



 **claro**  
FAIR TRADE

Rezept

# Linsensuppe

# Linsensuppe

## mit saisonalem Gemüse



4-5 Portionen



40 Minuten

### ZUTATEN

#### Teil 1

200 g	Linsen, grün
100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl, hitzebeständig
300 g	Kartoffeln
150 g	Kürbis
130 g	Lauch
1 Liter	Gemüsebrühe
2 Stück	Lorbeerblätter
5 Stück	getrocknete Tomaten
2 EL	Tamari (Sojasauce)
1-2 EL	Aceto Bianco
	Salz und Pfeffer

#### Topping

1/2 Bund frische Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Die Linsen optional über Nacht einweichen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in ca 1 cm Würfel schneiden. Den Kürbis ebenfalls in würfeln und den Lauch in Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken.
3. In einem grossen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin ca 4 Min anbraten, dann den Knoblauch, Kartoffel- und Kürbiswürfel dazugeben und ca 5 Min anbraten. Dann die Lauchringe, die Gemüsebrühe, die Lorbeerblätter, die getrockneten Tomaten und die abgetropften oder frisch gewaschenen Linsen dazugeben und einmal aufkochen.
4. Danach die Hitze reduzieren und während 25-30 Min gar kochen.
5. Mit Tamari, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

### TIPPS/ANMERKUNGEN

- Taste Tipp Nr. 1: Du kannst das Gemüse mit anderem saisonalem Gemüse variieren. Z.B. Pastinake, Knollensellerie, Staudensellerie, Karotten, Randen, etc.
- Taste Tipp Nr. 2: Für eine extra Portion Protein brate gewürfelten Räuchertofu knusprig an und gib diesen vor dem Servieren in die warme Suppe.
- Don't Waste Tipp: Bewahre Schalen und Rüstabfälle von Zwiebeln, Karotten und anderem Gemüse auf und verwende diese um selbstgemachte Gemüsebrühe herzustellen.