

Vegane Linsensuppe

Gesamtzeit: 60 min.

Portionen: 4



Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Möhren
6 Kartoffeln
1 Zucchini
2 EL GUT BIO Olivenöl
2 EL CUCINA® Tomatenmark
250 g GUT BIO Hülsenfrüchte, Sorte: Linsen
1 l GUT BIO Brühe im Glas, Sorte: Gemüsebrühe
250 g GARTENKRONE passierte Tomaten
1 TL GUT BIO Gewürzspezialitäten Kurkuma
Salz
Le Gusto Pfeffer
1 Topf frische Petersilie
50 g SWEET VALLEY Pinienkerne

Anweisungen:

Die Zwiebel schälen und würfeln, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
Die Möhren und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zucchini waschen und in Stücke schneiden.
Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
Die Möhren, Kartoffeln und Zucchini dazugeben. Das Tomatenmark hinzufügen. Kurz anbraten, dabei umrühren.
Die Linsen zu dem Gemüse in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die passierten Tomaten hinzufügen.
Etwa 40 – 45 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.
Die Petersilie waschen und klein schneiden.
Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten.
Die vegane Linsensuppe mit der Petersilie und den Pinienkernen bestreut servieren.