

Feine Linsensuppe mit getrockneten Tomaten



Für 2 Personen

- 100 g trockene Puy- oder Belugalinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Möhre
- 8 getrocknete Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, 1 Prise Zucker
- Balsamico-Essig (vegan)
- 1 Mairübchen
- 2 Lauchzwiebeln

Zubereitung

1. Linsen abwägen, gründlich abspülen und in reichlich Wasser ohne Salz 20 Minuten kochen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhre schälen, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten kleinschneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch-, Ingwer- und Möhrenwürfel darin anschwitzen. Linsen abtropfen lassen. Linsen, Brühe und getrocknete Tomaten zu den Möhren geben. Mit Pfeffer, Zucker und Balsamico-Essig würzen und zugedeckt weitere 8 Minuten garen.
4. Mairübchen schälen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen. Suppe auf Teller oder Schalen verteilen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 340 kcal

Kohlenhydrate: 40 g (entspricht 4 KE)

Davon Zucker: 17 g

Eiweiß: 17 g

Fett: 11 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 3,5 g

Ballaststoffe: 18 g

Tipp

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Dann verkürzt sich die Garzeit um die Hälfte. Hülsenfrüchte sättigen hervorragend und sind reich an Ballaststoffen.

Dieses Hauptgericht ist vegan!

