

MARRONI-LINSEN-SUPPE

VEGAN

ALLERGENE

Soja

FÜR 4 PERSONEN

1 Lauchstange
 1 EL Öl
 6 EL braune Linsen
 8 Marroni (Maronen),
 frisch oder tiefgekühlt
 ½ TL Madras-Curry
 wenig Kurkuma, gemahlen
 1,2 l Gemüsebouillon
 1 dl vegane Rahmalter-
 native (Sahnealternative)
 1 EL Birnel (Birnen-
 dicksaft)
 1 EL Apfelessig
 ½ TL Salz
 ½ TL Pfeffer aus der
 Mühle

Den Lauch gründlich waschen und mit dem Lauchgrün in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin glasig dünsten. Die Linsen, die Marroni und die Gewürze zugeben und 5 Minuten mitdünsten.

Dann die Bouillon zugeben, aufkochen und 40 Minuten köcheln lassen.

Die Rahmalternative und den Birnel zugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Essig zugeben und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPPS

Rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden und können anstelle von braunen Linsen verwendet werden.

Wer möchte, kann die Suppe noch mit fein gehackter Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch bestreuen.



Nährwert pro Portion
 167 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
 pro Portion 255 g