

LINSENSUPPE VEGAN

<http://gluecksplanet.com/beste-vegane-linsensuppe/>



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 3-4 Möhren
- etwas Ingwer
- 1 Dose Tomaten (400 gr.)
- 200 gr. rote Linsen
- einen kleinen Schuss Kokosblütensirup (oder andere alternative Süße wie Ahornsirup oder Honig)
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe (Anmerkung Svenja: ich empfehle VITAM-Gemüsepaste)
- etwas Salz
- 2 TL Kreuzkümmelpulver
- etwas Meersalz
- Zum Anbraten Öl, ich nehme am liebsten Kokosöl
- Als Topping mag ich am liebsten frischen Koriander
- eventuell etwas Apfelessig oder der Saft 1/2 Zitrone

So gehts:

- Gemüse kleinschneiden und zur Seite stellen, Zitrone abwaschen
- In einem Topf das Öl warm werden lassen und Zwiebeln, Lauch, Ingwer und Möhren mit dem Kreuzkümmel für 3-5 Minuten und anschwitzen lassen – zwischendurch mal rühren
- bei Bedarf (ich mag sie gerade lieber ohne): Knoblauch kleingehackt dazugeben und ganz kurz mitbraten (er sollte nicht braun werden)
- Tomatendose hineingießen, die Zitrone halbieren und dann mit hineingeben
- Linsen im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, zu den Tomaten geben
- die Dose Tomaten 2 x mit Wasser auffüllen, dazu geben und köcheln lassen (ggfs. weiteres Wasser ergänzen, wenn die Suppe zu dick werden sollte)
- nach 10 Minuten die Gemüsebrühe dazugeben, ebenso etwas Pfeffer und 15 Minuten weiter köcheln lassen
- Zitronen rausfischen, einen Spritzer Kokosblütensirup dazu geben und mit Salz, Pfeffer und vielleicht etwas Zitronensaft (oder Apfelessig) abschmecken
- Mit Grünzeug dekorieren und genießen