

VEGANE LINSENSUPPE

Na... hungrig? Wenn es mal wieder klassisch in der Küche zugehen soll, dann probiere doch diese köstliche Linsensuppe aus. Sie eignet sich ideal um sich bei kaltem, regnerischem Wetter mit einem warmen Gefühl im Magen einfach rundum wohlfühlen. Von der Zutatenliste hast du wahrscheinlich schon einiges Zuhause...also ab an den Herd und lass uns diese vegane Linsensuppe zaubern!



Linsen gibt es in einer unglaublichen Vielfalt! Man findet sie in verschiedenen Farben, mal leuchtend gelb oder orange oder aber auch von braun bis tiefschwarz. Auch in ihren Eigenschaften variieren sie von fest- bis mehlig kochend.

Bevor man die getrockneten Linsen genießen kann, lohnt es sich bei einigen Sorten voranzuplanen und sie vor dem Kochen einzuweichen. Damit reduziert sich die Kochzeit zum Beispiel bei Belugalinsen, Puy-Linsen oder Berglinsen. Rote oder gelbe Linsen wiederum haben eine geringere Kochzeit und benötigen daher kein Einweichen.



Linsen können zu Aufstrich und Salat oder auch in Eintöpfen oder Suppen verarbeitet werden. Besonders in vielen veganen Gerichten sind sie als wertvolle Proteinquelle kaum noch wegzudenken. Wer beispielsweise eine Bolognese ohne Fleisch ausprobieren möchte, kann als Ersatz ganz einfach Linsen verwenden. Das schmeckt mindestens genauso lecker und ist auch noch gut für das Klima!

Linsen gehören zu den sogenannten Leguminosen, sind also Hülsenfrüchtler und wurden in den letzten Jahren im Ökolandbau wiederentdeckt. Die Pflanze ist relativ anspruchslos und gedeiht auch auf trockenen Böden sehr gut. Linsen können gut zur Erweiterung der Fruchtfolge eingesetzt werden. Damit die Linsen auf dem Acker standfester sind, werden sie gerne neben verschiedenen Getreidearten wie Hafer oder Gerste angebaut, die dann als Stützfrüchte dienen.

Weitere Informationen zum Thema Hülsenfrüchte findest Du in unserem [#bioentdecken-Tipp 25](#).

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 300 g braune Linsen oder Berglinsen
- 200 g Kartoffeln (am besten festkochend)
- 250 g Karotten
- 100 g Knollen oder Stangensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Petersilienwurzel (optional)
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Chili
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 2 l Gemüsebrühe
- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Agavendicksaft
- Rosmarin und Thymian
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 5 EL weißer Essig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Linsen gut waschen.
- Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel und Räuchertofu waschen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Chili in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel und Chili für 3 Minuten in Öl anbraten.
- Karotten, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel dazugeben.
- Tomatenmark und Mehl hinzugeben und weitere 2 Minuten braten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Wenn alles kocht Linsen, Kartoffeln und Räuchertofu hinzugeben.
- Kurz danach Agavendicksaft, Rosmarin, Thymian, Sojasauce und Senf dazugeben.
- Alles für 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Wir wünschen einen guten Appetit!

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

