Lasagne-Suppe mit Linsen - vegan

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Tomaten
- 250 g Zucchini
- 100 g rote Linsen
- 500 g passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 2 TL Oregano
- 750 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Lasagneplatten

optional als Topping (nicht vegan)

- Creme Fraiche
- geriebener Käse

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche die Tomaten und die Zucchini und schneide sie klein.

2. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide sie in kleine Würfel.

3. Breche die Lasagneplatten in mundgerechte Stücke.

4. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an.

5. Füge die Zucchiniwürfel, Linsen sowie Tomatenmark, Gemüsebrühe, Oregano und die Gewürze hinzu. Dünste alles für 5 Minuten.

6. Lösche das Gemüse mit dem Wasser und den passierten Tomaten ab.

7. Lass alles kurz aufkochen. Gib die Lasagneplatten und die geschnittenenTomaten hinzu.
8. Koche die Lasagnesuppe für 15 Minuten. Rühre dabei immer wieder um, damit die Nudelplatten nicht zusammenkleben.

9. Serviere die Suppe nach Belieben mit Creme fraiche und geriebenem Käse.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.