

Linsensuppe

Cremige, fein passierte Suppe mit Bonduelle Linsen, Suppengemüse, Gemüsebrühe und veganer Soja-Sahne. Serviert mit einem Löffel Bonduelle Linsen als Einlage und getoppt mit veganer Frischkäsealternative und Petersilie.

Zutaten

für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Dose Linsen von Bonduelle (=425ml)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

¼ Knollensellerie

1 Stange Lauch

500 g Kartoffeln

1 EL Rapsöl

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

2 TL Currypulver

1 l Gemüsebrühe

200 ml vegane Sojasahne

Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

100 g Bonduelle Linsen

1 EL Pflanzenöl

4 EL Vegane Frischkäsealternative (z.B. BRESSO 100% PFLANZLICH)

½ Bund Petersilie

4 Scheiben geröstetes Graubrot

Schritte

1. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls fein würfeln. 1/3 der Möhren- und Selleriewürfel sowie eine Handvoll Lauch zum Garnieren beiseitelegen.

2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypulver darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Knoblauch, Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffeln dazugeben und kurz mit andünsten.
3. Linsen über einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Linsen zum Gemüse in den Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sojasahne unter die Suppe rühren, je nach gewünschter Konsistenz bei Bedarf noch etwas Wasser oder Brühe unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Garnieren Lauch in kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Sellerie kurz darin anschwitzen. Linsen dazu geben und kurz mit erwärmen, Lauch unterrühren. Brot in einer Pfanne rösten. Petersilie hacken.
5. Zum Servieren Suppe in tiefe Teller oder Schüsseln geben. Je 2 EL Linsengemüse sowie 1 EL veganen Kräuterfrischkäse als Einlage hineingeben. Suppe mit Petersilie toppen und mit Röstbrot servieren.