



Lasagne-Suppe

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Nudeln

10 Lasagneplatten

Sojagranulat

150 g Sojagranulat

800 ml Gemüsebrühe

4 EL Tomatenmark

Salz

Suppe

2 Möhren

2 Stangen Staudensellerie

1 Zwiebel

4 EL raffiniertes Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

½ EL getrockneter Oregano

½ EL getrockneter Thymian

100 ml alkoholfreier Weißwein

100 ml Milch

800 g stückige Tomaten, aus der Dose

10 Blätter frisches Basilikum

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Um das Sojagranulat vorzubereiten, etwa 350 Milliliter der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Sojagranulat in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen und bis zur weiteren Verwendung (mindestens aber zehn Minuten) quellen lassen.

Für die Suppe Möhren, Staudensellerie und Zwiebel fein würfeln und in einem großen Topf mit zwei Esslöffeln raffiniertem Olivenöl anbraten. Wenn das Gemüse Farbe angenommen hat, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, zwei geriebene Knoblauchzehen, sowie den getrockneten Oregano und Thymian hinzufügen. Eine Minute köcheln lassen und mit alkoholfreiem Weißwein ablöschen. Nach etwa weiteren zwei Minuten die Milch angießen, mit den stückigen Tomaten aus der Dose auffüllen und weiter köcheln lassen.



Nun das vorbereitete Sojagranulat in einer Pfanne mit den restlichen zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Reichlich salzen, Tomatenmark hinzugeben und mit der übrigen Gemüsebrühe auffüllen. Die Mischung einmal aufkochen lassen und dann zur Suppe gießen.

Die Lasagneplatten in mundgerechte Stücke brechen, zur Suppe geben, gut unterrühren und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren circa acht bis zehn Minuten mitköcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frischen Basilikumblätter, fein gehackt, unterheben.

Den fein geriebenen Parmesan mit zwei Esslöffeln Crème fraîche verrühren. Die Suppe in Terrinen (oder ofenfeste Suppenteller) füllen, jeweils einen Klecks Parmesan-Crème fraîche als Haube obendrauf setzen und für circa zehn Minuten bei 200 Grad überbacken. Alternativ kann die Käse-Creme-Mischung auch direkt - ohne Überbacken - auf der Suppe angerichtet werden. Vor dem Servieren noch mit Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

700 kcal – 30 g Fett – 40 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.