



Mediterrane Linsensuppe mit gebratenem Tofu

Zutaten (für vier Personen)

250 g braune Linsen (gekocht)
je 40 g feine Würfel von Zwiebel, Karotten, Lauch, Sellerie, Staudensellerie
1 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
2 EL Balsamico-Sirup
100 g gekochte Kartoffel
2 EL getrocknete eingelegte Knoblauchtomaten
1 EL gehackte Petersilie
120 g mediterranen Tofu
1 EL Rosmarin fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Würfel von Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie und Staudensellerie in heißem Olivenöl angehen lassen. Gekochte, geschälte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und für die Bindung zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen, dann bis zum Biss köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen zugeben.

Den Tofu würfeln, in heißem Olivenöl leicht angehen lassen, fein geschnittene Rosmarinnadeln zugeben und klein geschnittene Knoblauchtomaten zufügen, gehackte Petersilie mit unterheben. Alles zur Suppe geben, mit Balsamicoessig verfeinern und in tiefem Teller anrichten.

Nährwerte pro Person

202 kcal - 7 g Fett - 12 g Eiweiß - 28 g Kohlenhydrate - 2 BE
Dieses Gericht ist vegan.