

Linseneintopf/-suppe (vegan)

Zutaten für 3 Portionen:

60 g Feine Sojaschnetzel
3 Zwiebeln
2 Karotten
4 Kartoffeln
250 g Gourmetlinsen „du Puy“
Olivenöl
Ketchup
Gemüsebrühe ohne Hefe
Weißer Balsamico
Petersilie



Dauer: Arbeitszeit ca. 30 Min, Gesamtzeit ca. 1:15 h

Zubereitung:

Feine Sojaschnetzel 30min in 1L Gemüsebrühe einweichen. Das Gemüse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Dann die Sojaschnetzel leicht ausdrücken und mit den Zwiebeln in der Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Kartoffeln und Karotten dazugeben. Sobald alles leicht angebraten ist, etwas Ketchup dazugeben und mit der Einweichbrühe ablöschen. Bei Bedarf Wasser nachgießen. Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Die Linsen in den Topf geben und alles 40-45min köcheln lassen. Immer mal probieren, ob der Biss der Linsen schon passt. Sobald die Linsen die gewünschte Konsistenz erreicht haben mit etwas Gemüsebrühe (Pulver), Balsamico, Petersilie, Pfeffer, Salz und evtl. Zucker abschmecken. Je nachdem wieviel Brühe und Wasser verwendet wird, kann das Gericht als Suppe oder Eintopf angerichtet werden.

Das Ganze gibt ein superleckereres süß-saures Gericht.

Wer es etwas schärfer mag, gibt etwas Ingwer und/oder Chili dazu.