

Linsen-Suppe



10 Portionen



60 Minuten



Zutaten

2 Zwiebel (120 g)
3-5 Knoblauchzehen
330 g Sellerie
500 g Möhren
415 g festkochende Kartoffeln
3 EL Olivenöl
3,3 l Gemüsebrühe
3 Dosen Tomatenstücke (1,3 kg)
3 gestr. TL Salz
1 Prise Zucker
8 TL getr. Oregano
200 g grüne Linsen
5 EL weißer Essig, z.B. Apfelessig

So geht's

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
Sellerie und Möhren schälen und fein würfeln.
Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Dann Selleriewürfel dazugeben und 2 Min. anbraten. Für eine weitere Min. die Möhrenwürfel dazugeben und immer mal wieder wenden.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Kartoffeln, Tomatenstücke, Linsen, Zucker und Oregano dazugeben und alles 40 Min. offen einköcheln lassen.

Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Tipp:

Manche mögen Eintopf lieber dicker, andere lieber flüssiger. Daher am besten individuell anpassen: Zu flüssig? Dann länger einkochen lassen. Zu fest? Noch etwas Brühe hinzugeben.

Initiator:innen

mit

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages