

Vegane Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokosmilch

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Linsen unter fließendem Wasser waschen. Tomatenmark, Linsen und Tomaten in den Topf geben und 3 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Brühe hinzufügen und weitere 20 Minuten kochen.

- 4 -

Kokosmilch, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren und servieren.

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
250 g Belugalinsen
400 g stückige Tomaten
2 Esslöffel Tomatenmark
400 ml Kokosmilch
1 Esslöffel Olivenöl
720 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Stabmixer

Gesund, vegan und glutenfrei - diese Suppe ist nicht nur unglaublich gehaltvoll, sondern auch ruckzuck vorbereitet. Linsen vereinen sich mit Tomaten zu einer wohltuenden Mahlzeit, die mit Kokosmilch verfeinert wird - eine echte Wohltat an kalten Wintertagen.

- 1 -

Zwiebel zerkleinern. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 3 Minuten glasig andünsten.

- 2 -