

◀[Lauchcremesuppe \(vegan\)](#)

[Curryreis mit Champignonrahmsauce](#)▶

Hier ein Rezept für eine Linsensuppe, die mit Räuchertofu serviert lecker und vegan ist. Die Zutaten für dieses Rezept bekommst du auch ganzjährig. Möhren und Kartoffeln sind dann aus dem Lager.

Zutaten für die Linsensuppe

300 g braune Linsen

2-3 Möhren

100 g Zwiebeln

1,3l Wasser

300 g Kartoffeln

4 TL Gemüsebrühpulver

3 TL Steinsalz

3 TL Kräuter der Provence

5 EL Apfelessig

5 EL Olivenöl

Möhren putzen, Zwiebeln schälen, beides in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen 30 Minuten im Wasser kochen. Kartoffeln mit Schale fein zu den Linsen reiben, mit Gemüsebrühe, Salz und Kräuter würzen und weitere 15 Minuten leicht kochen. Essig und Öl unterrühren. Bei Bedarf die Linsensuppe nachwürzen.

◀[Lauchcremesuppe \(vegan\)](#)

[Curryreis mit Champignonrahmsauce](#)▶