

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

VEGANE LINSENSUPPE MIT SOJAJOGHURT

Diese vegane Linsensuppe mit Sojajoghurt steckt voller wertvoller Nährstoffe. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 25–30 Minuten

Allergene: Sellerie, Senf, Sesam, Soja

50 g	Zwiebeln
150 g	Lauch
100 g	Sellerie
250 g	Karotten
100 g	Äpfel
500 g	Kartoffeln
40 ml	Bratöl
200 g	Tellerlinsen
2 l	Gemüsebrühe
50 g	Tahin, (Sesammas)
	Salz, nach Belieben
	Senf, nach Belieben
	Tomatenmark, nach Belieben
	Liebstockel, nach Belieben
	Muskat, nach Belieben
	Thymian, nach Belieben
	Essig, nach Belieben
500 g	Sojajoghurt
500 g	Vollkornbrot, in Scheiben

1. Die Zwiebeln, die Kartoffeln und die Karotten schälen und würfeln. Äpfel, Lauch und Sellerie ebenfalls würfeln. Das Bratöl erhitzen und die gewürfelten Zutaten sowie die Linsen darin anschwitzen.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 25–30 Minuten köcheln lassen.
3. Das Tahin unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
4. Die vegane Linsensuppe auf Teller verteilen, mit einem Klecks Joghurt abrunden und mit dem Brot servieren.

Rezepthinweise:

Für das Gemüse kann auch Staudensellerie, Pastinake, Zucchini, Paprika oder Tomate verwendet werden.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
331,4 kcal	52,8 g	13,6 g	8,8 g	9,3 g	1,9 mg

Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,3 mg	55 µg	16,5 mg	158,0 mg	78 mg	3,6 mg

**Nährwertangaben pro Portion*