



Vegane Lasagne-Suppe mit Grünkern

⌚ Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 6

Cooking time: 20 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten (5-6 Portionen)

- 80 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1/4 Zucchini, gewürfelt
- 1,5 EL Olivenöl
- 5 EL (ca 100 g) Tomatenmark
- 110-130 g geschroteten Grünkern*
- 1 Schuss Rotwein (kann entfallen - einfach bisschen mehr Brühe/Wasser nehmen)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Optional: 3 Lorbeerblätter*
- 1 EL Kräuter der Provence*
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- Optional: 1 kl. TL Paprikapulver, geräuchert*
- 350 g passierte oder stückige Tomaten aus dem Glas
- 6-8 Lasagneblätter
- Optional: Frischer Basilikum zum Garnieren
- Optional 1 EL ungesüßten Pflanzenjoghurt pro Portion

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten fein würfeln und Zucchini klein schneiden.
2. In einem großen Topf Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Dann das geschnittene Gemüse hinzufügen, kurz anbraten, Tomatenmark hinzu geben und ebenfalls kurz anrösten.
3. Geschroteten Grünkern zu den Zutaten geben, mit Rotwein (kann entfallen) ablöschen und Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter einlegen und Zutaten mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer und Paprikapulver (süß & geräuchert) würzen. Zum Schluss die passierten Tomaten dazu gießen, umrühren und die Lasagneblätter gebrochen hinzugeben.
4. Alle Zutaten so lange sanft köcheln lassen, bis der Grünkern aufgequollen und die Lasagneblätter weich sind (ca. 5-8 Minuten). Eventuell nochmal 100-200 ml Wasser nachgießen, da der Grünkern viel Wasser zieht. Zum Schluss die Lorbeerblätter wieder entfernen.
5. Lasagnesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Sojajoghurt sowie frischem Basilikum garniert servieren.

Also, worauf wartest du noch? Schau dir die Zutatenliste an. Vieles davon hast du sicherlich zu Hause und der Kauf von Grünkern lohnt sich. Du kannst dann auch eines der oben genannten weiteren Grünkernrezepte ausprobieren. Ich bin auf jeden Fall bekehrter Grünkern UND Lasagne-Fan. Unter diesem Rezept verlinke ich dir deshalb weitere, leckere vegane Lasagne-Rezepte, die du ebenfalls unbedingt probieren solltest! Genieße sie in gemütlicher Runde und lasse dich von der herzhaften Wärme dieses Gerichts umhüllen. Guten Appetit, deine Lea