

Bunte Linsensuppe

von Iris Berger

- 1 Pk (500g) braune Linsen
- 2 1/2 l Wasser
- Gemüsebrühpulver für 2 l Wasser
- 1/2 T Sojamilch
- 3 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 5 Karotten
- 2 große Zucchini
- 1 Paprikaschote
- 5-6 Knoblauchzehen
- 1 geh EL Kräutersalz
- 1 gestr TL Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 3 EL Essig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Margarine

- 2 l Wasser zum kochen bringen.
- Linsen 20 Minuten darin kochen.
- Unterdessen Zwiebeln schälen und in Halbringe, Karotten in Scheiben schneiden, Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden, Paprika putzen und würfeln, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Nach den 20 Minuten Karotten und Zwiebeln zu den Linsen geben.
- Gemüsebrühpulver in einer Tasse Wasser auflösen und dazugeben.
- Restliche Tasse Wasser, Gewürze, Essig und Sojasauce ebenfalls dazugeben.
- 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Zucchini, Lauch, Paprika und Knoblauch dazugeben.
- 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Sojamilch und Margarine dazugeben, kurz aufkochen lassen.