

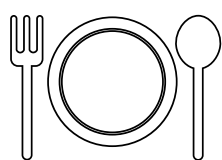


BIO LINSEN SUPPE “Fakes”

2,45 € pro Portion

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte
- 10 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 350 g Alblinsen
- 200 ml Tomaten Passata
- 3 Lorbeerblätter
- 400 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Apfelessig



4



60 Min

4 Std. Einweichzeit



Vegan

Alle Produkte im Sortiment von Tante Resi

außer Gemüse



ZUBEREITUNG



Linsen für 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen, wenn es schnell gehen soll in 15 Min bissfest köcheln



Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in 6EL Olivenöl andünsten



Karotte klein Würfeln (5mm) und zusammen mit Tomatenmark mit dünsten



abgegossene Linsen, Passata, Lorbeerblätter, Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben



unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen. Falls nötig noch etwas Wasser zugeben



in Tiefe Teller verteilen und pro Portion 1 EL Apfelessig und Olivenöl darüberträufeln

Καλή όρεξη
griechisch für GUTEN APPETIT

www.tanteresi.de