

Grüne Linsen- und Pilzsuppe - 6-7 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 3 große Karotten, geschnitten
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 20 Champignons, geschnitten
- 2 frische Thymianzweige
- 1,5 Tassen* grüne Linsen
- 8 Tassen Wasser
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Olivenöl

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Erhitze Olivenöl in einer großen Pfanne, dünste darin Zwiebel und Knoblauch an und gib dann Karotten, Pilze, Ahornsirup und Salz hinzu. 10 Minuten schmoren und dann Wasser, Linsen und Tomatenmark hinzufügen. Mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten kochen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Grüne Linsen sind reich an Ballaststoffen und veganem Protein. Wenn du die Konsistenz verändern möchtest, pürierst du einfach die Suppe.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.