



Ein Service von:

intervallfasten.org

Lasagnesuppe vegetarisch



Für diese Suppe gibt es einen dreifachen Trommelwirbel: Innerhalb von nur 30 Minuten steht ein Gericht auf dem Tisch, bei dessen Anblick einem das Wasser im Mund zusammen läuft. Die aufkeimende Skepsis bei "Lasagnesuppe" und auch noch "vegetarisch" wird sich mit dem ersten Löffel verabschieden. Ganz sicher!

Einen Spaßfaktor gibt es noch obendrauf: Die Lasagneplatten dürfen in unregelmäßige Stücke zerbrochen werden - Sie müssen also Ihre Auflaufform nicht mehr bis auf den letzten Millimeter vermessen!

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Lasagneplatten
- 700 g passierte Tomaten
- 40 g Sojagranulat - mittlere Größe
- 750 ml Gemüsebrühe

Für den nicht fastenden Partner*in:

Da das Rezept für 4 Personen ausgerichtet ist, darf (und wird!) Ihr Partner*in großzügig zugreifen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 15 g getrocknete Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 mittlere Karotten - ca. 100 g
- 2 Stangen Sellerie - ca. 125 g
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Ahorn- oder Agavensirup
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Oregano - gerebelt
- ¼ TL Chiliflocken

Für Vegetarier:
geeignet

Für das Suppen-Topping

- 40 g italienischer Reibekäse -
Mozzarella passt ausgezeichnet
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 4 Zweige Basilikum
- Pfeffer aus der Mühle

Kalorien pro Portion:

kcal

650



Zubereitung:

1. Getrocknete Tomaten in feine Streifen oder Würfel schneiden (geht sehr einfach mit einer Schere) und ca. 5 Minuten in 50 ml heißem Wasser einweichen.
2. Zwiebel, Karotten und Sellerie putzen, in kleine Würfel schneiden. Tomaten abgießen, Einweichwasser beiseite stellen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Karotten, Sellerie und Tomaten hineingeben und mit ½ TL Salz würzen. Unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze 4 Minuten schmoren.
4. Den fein gehackten Knoblauch mit dem Tomatenmark, dem Sojagranulat und dem Sirup in den Topf geben und ca. 1 Minute unter Rühren rösten.
5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, passierte Tomaten und Einweichwasser der getrockneten Tomaten hinzugeben. Oregano, Chiliflocken, Lorbeerblätter und Thymianzweige hinzufügen, mit Salz abschmecken und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Lasagneplatten grob zerbrechen und unter die Suppe rühren. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen, ab und zu umrühren.
7. Reibekäse oder Mozzarella (zerzupft) auf der Suppe verteilen. Käse bei geschlossenem Deckel weitere 2 Minuten schmelzen lassen.
8. Suppe auf Tellern verteilen, mit fein gehackter Petersilie, Basilikumblättchen und grobem Pfeffer aus der Mühle garnieren und servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.