

Schwierigkeitsgrad  
**LEICHT**

Nachhaltigkeitslevel  
**SEHR NACHHALTIG**  
– alle Zutaten können  
regional bezogen wer-  
den

Kosten  
**GÜNSTIG**

regional / saisonal  
**GUT MÖGLICH**  
Saison: Sommer,  
Herbst, Winter  
(Lagerware)

Rezept  
**VEGAN**  
**VEGETARISCH**

# KOCHREZEPTE



## Linsensuppe



### ZUTATEN (für 5 Personen)

500 g	Linsen
5	Zwiebeln
400 g	Karotten
600g	Kartoffeln
2 Stangen	Lauch
1	Sellerie (oder 5 Pastinaken)
5 EL	Tomatenmark
2 Liter	Gemüsebrühe
5 EL	Essig (z.B. Apfelessig)
etwas	Öl, Salz und Pfeffer

Für Seminare, Jugendgruppen oder Groß-  
gruppen mit bis zu 200 Personen. Für kleine,  
große oder Zeltlagerküchen geeignet.

Mehr Informationen und  
DIY-Anleitungen rund ums  
Upcycling findest du auf unserer  
Website: [dlrg-jugend.de](http://dlrg-jugend.de)



### ZUBEREITUNG

1. Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.
2. Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Karotten kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in klein stückeln
3. Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann das restliche Gemüse, mit Ausnahme der Kartoffeln, dazugeben.
4. Linsen abgießen und unterrühren, Tomatenmark dazugeben und kurze Zeit anbraten.
5. Schließlich mit Brühe übergießen. Kartoffeln dazugeben aufkochen lassen und dann auf mittlerer Stufe köcheln bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (ca. 40 - 50 Min). Nach Geschmack noch den Essig unterrühren.

