

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	Linzen
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 Großgruppen 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



ZUBEREITUNG

1. Linzen 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. Linzen 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.

