

Lasagnesuppe aus dem Thermomix®



© Lasagnesuppe aus dem Thermomix®



30 Min.



leicht



4

Ein echter Klassiker - hier als vegetarische Variante und AIO!

Schnell, einfach, lecker - bei dem Rezept sind besonders die Kinder begeistert.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1-2	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	20 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	100 g	Blattspinat
<input type="checkbox"/>	250 g	Champignons
<input type="checkbox"/>	1	Dose Braune Linsen (265 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	15 g	Tomatenmark
<input type="checkbox"/>	2 EL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	1-2 TL	getr. italienische Kräuter
<input type="checkbox"/>	1 TL	Zwiebelpulver
<input type="checkbox"/>	2	Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	8-10	Lasagneblätter
<input type="checkbox"/>	1 EL	Balsamico-Essig
<input type="checkbox"/>		Basilikum zum Servieren

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und herunterschieben. Öl zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 2** dünsten.
2. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Pilze putzen und vierteln. Linsen abgießen.
3. Tomatenmark, Gemüsebrühepaste, Kräuter, Gewürze, Pilze und Linsen in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 2** weiter dünsten.
4. Tomaten, Wasser, Lasagneblätter in mundgerechten Stücken sowie Essig zugeben und **10 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe** garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat hinzugeben und mit dem Spatel kurz unterrühren. Lasagnesuppe nach Belieben mit frischem Basilikum servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 315 kcal - 15 g E - 7 g F - 47 g KH