



Lasagne Suppe

Vegetarisch mit Spinat oder mit Fleisch

Einkaufsliste

2-4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Karotten
- 90 g Knollensellerie
- 50 ml Olivenöl
- 120 g rote Linsen oder 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL getr. Oregano
- 1 EL getr. Thymian
- 1 TL getr. Majoran
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 1 TL Salz
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL frische Petersilie
- 3 EL frisches Basilikum
- 50 g Zartbitterschokolade
- 800 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 g Spinat
- 120 g Lasagneplatten (7-8) oder kleine Nudeln z. B. Farfalle
- 50 g ger. Parmesan
- 2 EL Schmand

Mehr Infos

- Vorbereitung | 5 Min
- Kochen | 30 Min
- Fertig in | 35-40 Min

So wird's gemacht

Zunächst Karotten und Sellerie waschen und schälen. Alles in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenso fein würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

Für die Fleischvariante das Fleisch in das heiße Öl geben und scharf anbraten, dann das Gemüse dazu.

Für die Veggie-Variante zunächst Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in dem Olivenöl anschwitzen. Linsen dazugeben.

Zucker, Paprikapulver, Oregano, Thymian, Pfeffer, Salz und Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.

Petersilie, Basilikum und Schokolade dazugeben. Mit Brühe und Tomaten ablöschen. Auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Jetzt den Spinat dazugeben. Die Lasagneplatten in kleine Stücke brechen und ebensowas dazugeben. Bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Schmand und Parmesan und gerne frischer Petersilie servieren.