



Sellerie-Suppe mit Tomaten und Linsen aus dem Dutch oven – **vegan** -

Zutaten

etwas Olivenöl

½ TL Ingwer

400 g in Ringe geschnittenen
Staudensellerie

½ klein gehackte Chilischote

100 g Linsen

500 ml Hafermilch

Salz und Pfeffer

3 klein gewürfelte Tomaten

1 EL Hefeflocken,

1 EL Sojasauce und

1 EL Agavensirup

1 in Streifen geschnittene gelbe Paprika

2 gepresste Knoblauchzehen

etwas Pfeffer nachwürzen

klein gehackter Petersilie

im Dutch oven erhitzen

anschwitzen

kurz mit anbraten

dazugeben.

(12 Stunden in Wasser eingeweicht),
abgießen, Linsen im Topf kurz anrösten.

hinzufügen, köcheln lassen. Mit

würzen, 12 Min. kochen lassen.

mit dem Stabmixer pürieren, in den Topf
geben.

dazu geben, umrühren.

hinzugeben.

in die Suppe geben, kurz aufkochen. Mit

und vor dem Servieren mit etwas

garnieren.