



IMMANUEL  
DIAKONIE

# IMMANUEL.KOCHT

*vegan & vegetarisch mit Lutz Fohgrub*

ITALIENISCHES GEMÜSESÜPPCHEN MIT  
FENCHEL UND ROTEN LINSEN



• Wir wünschen guten Appetit •

# IMMANUEL.KOCHT

## ITALIENISCHES GEMÜSESÜPPCHEN MIT FENCHEL UND ROTEN LINSEN

Diese Suppe ist sommerlich leicht, vegan und sehr einfach zu kochen.

Die angegebenen Zutaten ergeben 4 Portionen.

### Die Zutaten

800 g	frischer Fenchel (1-2 Knollen)	2-3	Knoblauchzehen
100 g	frische Tomaten	4	Pimentkörner
100 g	rote Linsen	2	Lorbeerblätter
50 g	Staudensellerie	½ Bund	frischer Oregano
50 g	Zwiebeln	½ Bund	frische Petersilie
2-3 EL	natives Olivenöl	Salz	
800 ml	Gemüsebrühe	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

### Die Zubereitung

Den Fenchel außen waschen, wenn nötig putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Knolle in feine Streifen schneiden. Die Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, zunächst in feine Streifen und danach in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf nicht zu stark erhitzen, die Zwiebeln dazu geben und glasig schwitzen. Piment, Lorbeer und Knoblauch dazugeben und leicht mit anrösten. Den Fenchel, die Tomaten und den Staudensellerie dazu geben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die roten Linsen in einem Sieb waschen und ebenfalls in den Topf geben. Rote Linsen haben nur eine sehr kurze Garzeit von 5 bis 8 Minuten. Lassen Sie die Suppe daher nur einmal kurz aufkochen und im Anschluss ca. 5 ziehen. Schmecken Sie die Suppe mit wenig Salz und Pfeffer nach Belieben ab. Waschen Sie Oregano und Petersilie, schütteln Sie die Kräuter trocken und hacken Sie sie fein. Bestreuen Sie das Süsspchen kurz vor dem Servieren damit.

### Der Gesundheitsfaktor

Linsen sind reich an essentiellen Spurenelementen, besonders an Zink. Dieser nimmt eine besondere Funktion beim Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel ein. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung, die Hülsenfrüchte wie Linsen einschließt, unterstützen Sie die Aufnahmen wichtiger Spurenelemente.

**Hinweis für Allergiker:** enthält Sellerie.