

One-Pot-Lasagnesuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Ca. 200 g Lasagneblätter
- Olivenöl: 1 EL
- Rinderfaschiertes: 250 g
- Karotten: 3 Stück
- Haferflocken: 100 g
- Tomatenmark: 2 EL
- rote oder gelbe Linsen: 4 EL
- gehackte Tomaten (1 Dose): 400 g
- Ca. 750 ml Gemüsebrühe
- je 1 TL Oregano & Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Lasagneblätter grob zerkleinern.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Faschiertes darin anbraten. Tomatenmark unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Tomaten, Gemüsebrühe, Lasagneblätter, Oregano und Thymian zugeben und die Suppe 20 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze köcheln lassen.

Lasagnesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Crème fraîche und Basilikum servieren.

Zum Servieren: 4 EL Crème fraîche, Basilikum

TIPP

Wer mag, kann die Suppe noch mit geriebenem Parmesan oder geriebenem Mozzarella bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
616 kcal	26 g	10 g	63 g	10 g	29 g	6,41 g	2,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	L - Sellerie
------------	----------	--------------