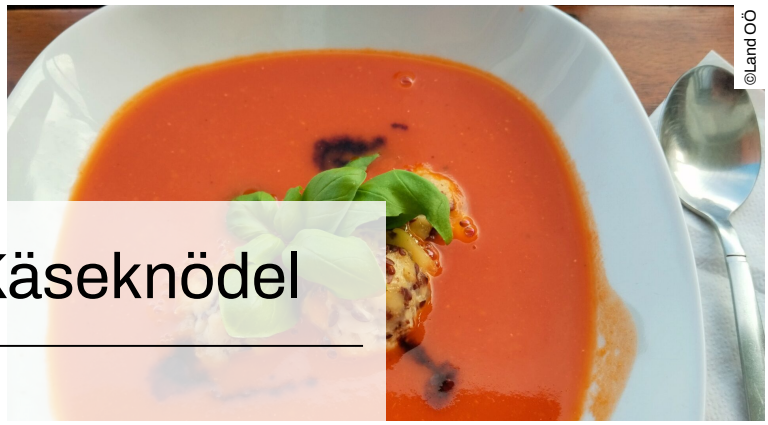



# Tomatensuppe mit Käseknödel

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Käseknödel

### Zutaten:

- Hartkäse gerieben: 50 g
- Semmelwürfel oder VK-Toastbrot (in Würfel geschnitten): 50 g
- Leinsamen: 1 EL
- Zwiebel: 60 g
- Rapsöl: 1 EL
- Ei: 1 Stück
- Salz: 0,5 TL
- Pfeffer, Muskatnuss gerieben
- Milch: 2 EL

### Zubereitung:

Leinsamen über Nacht in der doppelten Menge Wasser quellen lassen. Zwiebel klein schneiden und in Öl anschwitzen. Das Ei mit der Milch versprudeln. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut zu einer homogenen Masse vermischen und ca. 15 Minuten rasten lassen. Aus der Masse 12 kleine Knödel formen. In leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis sie oben aufschwimmen (Alternativ: im Dampfgarer zubereiten).

## Tomatensuppe

## Zutaten:

- Zwiebel: 40 g
- Olivenöl: 1 EL
- Passierte Tomaten: 400 g
- Rote oder gelbe Linsen: 60 g
- Gemüsebrühe: 1000 ml
- Zucker: 1 EL
- Zitronensaft: 1 TL
- Salz, weiße Pfeffer
- Lorbeerblatt
- Basilikum, Balsamicoessig

## Zubereitung:

Zwiebeln in Öl anschwitzen. Passierte Tomaten, Linsen und Gewürze zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 30 min köcheln lassen. Suppe pürieren und abschmecken. Mit frischem Basilikum und etwas Balsamicoessig dekoriert servieren.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 298 kcal | 12 g | 3 g | 30 g | 11 g | 15 g | 5,51 g | 3,4 g |

## Allergen(e):

| A - Gluten | C - Eier | G - Milch | L - Sellerie |
|---|---|---|---|