Falafel in orientalischer Linsensuppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Falafel	250 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Koriander, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Öl	3 EL
Linsen, rot	200 g
Gemüsebrühe	400 ml
Tomaten, passiert	400 g
Kreuzkümmel	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Salz	
Zucker	
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf einem Backblech mit Backpapier Falafel-Bällchen verteilen und für ca. 10 Min. goldbraun backen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Min. anbraten. Rote Linsen zugeben und ca. 3 Min. mit anbraten. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen, Kreuzkümmel und Pfeffer zugeben und ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

4. Veganer Streichgenuss unterrühren, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und Suppe ca. 5 Min. abkühlen lassen. Suppe auf tiefen Teller verteilen, jeweils 1 EL Sojaghurt und Falafel auf der Suppe anrichten und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Rote Linsen enthalten mehr Eisen als Rindfleisch und haben zusätzlich noch viele Ballaststoffe, die sehr gut für die Darmgesundheit und den Cholesterinspiegel sind.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	627 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	26 g