



One-Pot-Lasagnesuppe

mit Zucchini, Linsen und Oliven



ca. 30min



2 Personen

Du liebst leckere Lasagne? Wir auch. Du liebst wärmende Suppen? Wir auch. Du liebst es, wenn dein Abendessen nicht so viel Abwasch verursacht und das Ganze easy-peasy und superfix zubereitet ist? Was? Wir auch! Und wie du dann erst dieses kreative Gericht lieben wirst, das wir hier für dich gezaubert haben: Mit Zucchini, Tomaten, Oliven und frischen Kräutern wird's schön mediterran. Linsen verleihen dem Ganzen extra Proteine.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung schwarze Oliven
- 25g Basilikum, Oregano & Rosmarin
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g rote Linsen
- 250g frische Lasagneblätter ^{1,3}
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 112.3g, Eiweiß 30.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Oliven** grob hacken.



4. Pasta zugeben

In der Zwischenzeit die **Lasagneblätter** in mundgerechte Stücke schneiden. Nach 6–7Min. mit den **Kirschtomaten** in die **Suppe** geben und die **Suppe** weitere 5–6Min. offen köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit die **Pasta** nicht verklebt..



2. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, den **Oregano** und den **Rosmarin** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Dann die **Zucchini** und die **Oliven** zugeben, mit der **1/2 der passierten Tomaten** und 700ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren.



5. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden.



3. Suppe kochen

Die **1/2 der Linsen** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** abgedeckt 6–7Min. köcheln lassen. **Tipp:** Die **übrigen Linsen** z. B. für ein indisches Dal verwenden.



6. Abschmecken und servieren

Den **Oregano** und den **Rosmarin** aus der **Suppe** entfernen und die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Käse** fein reiben und die **Suppe** mit **Käse** und **Basilikum** garniert servieren.