



# Vegane Minestrone-Suppe



Dauer: **25 Min.**

Niveau: **Einfach**

Diese schnelle vegane Minestrone Suppe ist ein einfaches Gemüse-Eintopf Rezept mit veganem Getreide oder Linsennudeln, das reich an pflanzlichem Protein, gesund und lecker ist!

## Zutaten

2-3 TL Olivenöl  
1 Kleine Zwiebel  
300gr Gemüse (Möhren, Sellerie, Zucchini, u.a., wenig Tomate!)  
1l Wasser  
2 El Hirse, Quinoa Oder Rote Linsen  
1 Würfel Gemüsebrühe  
½-1 TL Kurkuma  
½ TL Basilikum, Majoran getrocknet  
Zum Abschmecken: Steinsalz und Pfeffer, frische Kräuter

**Variante:** statt Hirse oder Linsen eine Handvoll Linsennudeln zugeben

## 1. SCHRITT

Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Koriander kurz anrösten, dann Zwiebel zugeben und kurz anbraten. Danach das Gemüse zugeben und unter gelegentlichem Rühren 1-2 Minuten anbraten.

## 2. SCHRITT

Wasser zugeben, alles zum Kochen bringen, die Hirse (oder Quinoa oder Linsen) hinzufügen und den Topf mit einem Deckel abdecken. Dabei einen kleinen Spalt offenlassen, damit Dampf entweichen kann. Die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

## 3. SCHRITT

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Petersilie oder Basilikum drüber streuen

Guten Appetit!

*Ihre Beatrice Heim*