



farmgoodies
So entsteht das Gute

BERGLINSENSUPPE MIT LAGERGEMÜSE

Erstellt am 01.02.2025

Berglinsensuppe mit Gemüse – herzhaft, nahrhaft & einfach gut

Lust auf eine wärmende, proteinreiche Mahlzeit? Unsere Berglinsensuppe mit Gemüse ist nicht nur schnell gemacht, sondern auch ein echtes Soulfood für kalte Tage. Einfaches Rezept zum Nachkochen von Claudia Habermann.



Nährwerte (für die gesamte Menge):

- 677 Kalorien
- 110,1g Kohlenhydrate
- 35,6g Eiweiß
- 3,1g Fett

Zutaten:

- ein wenig Ölspray
- 100g Bio-Berglinsen von @farmgoodies_net
- 220g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 125g Karotten, geschält und gewürfelt
- 125g Knollensellerie, geschält und gewürfelt
- 70g Zwiebel, fein gewürfelt
- 15g Knoblauch, gepresst
- 1 Lorbeerblatt
- 5g Paprika, rosenscharf
- 15g Tomatenmark
- 12g Gemüsesuppenpulver
- 7ml Tafelessig
- ca 900ml Wasser

Zubereitung:

- Das Gemüse, bis auf die Bioberglinsen unter ständigem Rühren im Ölspray ein bisschen anrösten.
- Tomatenmark und Paprikapulver unter weiterem Rühren hinzufügen und nach kurzer Zeit mit Wasser ablöschen.
- Lorbeerblatt und die abgewaschenen Bioberglinsen hinzufügen und so lange köcheln lassen, bis das ganze Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit hat.

Das dauert ca 25 Minuten.
Kurz vor Ende der Garzeit den Knoblauch hinzufügen, anrichten und genießen.

Die Zubereitung dauert ca 45 Minuten

Zur Person **CLAUDIA HABERMANN** alias **@claudiascalories** auf Instagram:

Claudia hat in 1,5 Jahren **80 Kilo** ohne OP abgenommen - ohne dabei zu hungern oder das Gefühl zu haben auf etwas verzichten zu müssen. Sie liebt abwechslungsreiche Gerichte voller Geschmack und achtet darauf, dass diese kalorienarm sind und dennoch die wichtigen Vitaminen, Nährstoffe und auch mit gesunde Fette beinhalten.

Sie liebt möglichst regionale und saisonale Produkte in Top Qualität zu verwenden.

Wir von FARMGOODIES finden das großartig wie Claudia ihren Weg gegangen ist und so toll meistert und ihre **Abnehmrezepte** mit der Community teilt.

2026 © All Rights Reserved