

# Lasagne Suppe

🕒 30 Min.    👤 3-4 Portionen

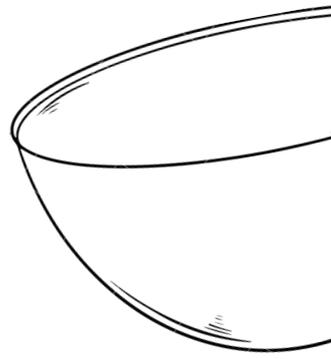
## Zutaten

5 große Lasagneplatten (ca. 280 g)	2 EL Hefeflocken
1 mittelgroße Zwiebel gehackt	1 L Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen gehackt	1-2 EL italienische Kräuter
1 EL Tomatenmark	2 TL pflanzliches Öl
1 Glas stückige Tomaten (500 g)	150 ml (Pflanzen)Milch
30 g rote Linsen (ungekocht)	Salz und Pfeffer nach Geschmack
40 g Sonnenblumenhack	

## Anleitung

- Erwärme das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Sobald es heiß ist, gib die gehackte Zwiebel hinzu und brate sie 3 Minuten lang an. Füge dann den Knoblauch hinzu und brate ihn weitere 1-2 Minuten an.
- Gib die Gemüsebrühe, die Linsen, das Sonnenblumenhack, die stückigen Tomaten, das Tomatenmark und die italienischen Kräuter hinzu. Rühre um und bringe die Suppe zum Kochen.





- Sobald die Suppe kocht, füge Salz und Pfeffer hinzu. Brich die Lasagne-Nudeln langsam in mundgerechte Stücke und gib sie zur Suppe. Koche sie 7-8 Minuten oder bis die Nudeln vollständig gar sind.
- Füge die Pflanzenmilch und die Hefeflocken hinzu und rühre um. Nimm den Topf vom Herd.
- Jetzt probiere die Suppe und füge bei Bedarf weitere Gewürze (Salz, Pfeffer oder italienische Gewürze) hinzu.
- Sollte dir die Konsistenz zu fest sein, füge gerne noch Brühe, Wasser oder Pflanzenmilch hinzu.
- Wenn du magst, kannst du die Suppe auch mit etwas Zitronensaft abschmecken.