

# LASAGNESUPPE MIT WALNUSS- „HACK“

Für 4 Personen

## Zutaten für die Suppe

---

20g Seeberger getrocknete Tomaten  
1 Gemüsezwiebel  
100g Karotte  
100g Stangensellerie  
3 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
2 Zehen Knoblauch  
160 g Seeberger Walnusskerne  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Seeberger Rohrzucker fein  
700 g passierte Tomaten  
750 ml Gemüsebrühe  
1 Zweig Thymian  
2 TL gerebelter Oregano  
½ TL Chilliflocken  
150 g Lasagneplatten  
15 g Basilikum  
½ TL schwarzer Pfeffer



## Zutaten für den Cashew-„Parmesan“

---

20 g Seeberger Cashewkerne  
2 EL Hefeflocken  
½ TL Salz

## Zubereitung

---

Getrocknete Tomaten 5 Minuten in 50 ml heißem Wasser einweichen.

Währenddessen Zwiebel, Karotte und Sellerie in feine Würfel schneiden. Tomaten abgießen, Einweichwasser auffangen und beiseite stellen, Tomaten ebenfalls fein würfeln.

Olivenöl in einen großen Topf geben, Zwiebel, Karotte und Sellerie hineingeben, mit ½ TL Salz würzen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 4 Minuten schmoren.

Knoblauch fein, Walnüsse grob hacken und zusammen mit Tomatenmark und Zucker in den Topf geben. 1 Minute unter Rühren rösten.

Mit passierten Tomaten, dem Einweichwasser der getrockneten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Thymian, Oregano und Chiliflocken dazugeben, mit dem restlichen Salz abschmecken und 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Lasagneplatten grob zerbrechen und unter die Suppe rühren. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen, dabei ab und zu umrühren.

Für den Cashew-„Parmesan“ Cashewkerne, Hefeflocken und Salz fein mahlen oder im Mörser zerstoßen.

Mit Basilikum und Cashewparmesan getoppt servieren.

### Genuss-Tipp

Der Cashew-„Parmesan“ lässt sich auch auf Vorrat zubereiten und hält sich, luftdicht verschlossen etwa 14 Tage.