

## Rezept

# Dicke Veggie-Kraftsuppe

Ein Rezept von Dicke Veggie-Kraftsuppe, am 26.04.2024

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>500 g</b> Fenchel oder Staudensellerie | <b>250 g</b> Pastinaken oder Kartoffeln   |
| <b>4 EL</b> Rapsöl                        | <b>2 EL</b> Tomatenmark                   |
| <b>50 g</b> Vollkorn Grieß                | <b>1 TL</b> Bockshornklee                 |
| <b>50 g</b> Misopaste                     | <b>250 g</b> Maronen (gegart; Folienpack) |
| <b>200 g</b> Sojacreme                    | <b>1 Bund</b> Basilikum                   |
| <b>1</b> Apfel (ca. 220 g; Boskop)        | <b>4 EL</b> Hefeflocken                   |
| Sojasauce                                 | <b>60 g</b> Kernmix                       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

## Zubereitung

1. Gemüse waschen. Das Grün von Fenchel oder Sellerie abschneiden, hacken und beiseitelegen. Fenchel oder Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Pastinaken oder Kartoffeln schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
2. In einem hohen Topf das Öl erhitzen, die Gemüsestücke und das Tomatenmark darin andünsten. Den Grieß und 700 ml Wasser dazugeben. Bockshornklee und Miso hinzufügen und die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. kochen.
3. Ist das Gemüse weich, die Maronen dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Sojacreme dazugeben und die Suppe nach Belieben mit Wasser verdünnen.
4. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit dem Basilikum fein hacken. Samt den Hefeflocken unter die Suppe ziehen, mit 1 Spritzer Sojasauce abschmecken.
5. Kernmix ohne Fett rösten, bis die Kerne duften. Portionsweise mit dem Grün auf die Suppe streuen.