

Rezept

Vegane Bohnencremesuppe mit Amarant-Knusperpops

Ein Rezept von Vegane Bohnencremesuppe mit Amarant-Knusperpops, am 25.04.2024

Zutaten

FÜR DIE SUPPE:

- | | |
|---|---|
| 2 Dosen weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht je 240 g; ersatzweise weiße Bohnen) | 5 Frühlingszwiebeln |
| 3 Zehen Knoblauch | 1 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten |
| 250 g Sojasahne zum Kochen | 100 ml trockener Weißwein |
| 1 EL Agavendicksaft | 500 ml Gemüfefond (ersatzweise Wasser) |
| 1/2 - 1 TL Rauchsatz (ersatzweise Meersalz) | 2 EL Zitronensaft |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss |
| 3 Zweige (Zitronen-) Thymian | Salz |

FÜR DIE KNUSPERPOPS:

- | | |
|--|-------------------------|
| 2 EL Amaranth | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 Spritzer neutrales Pflanzenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe die Bohnen in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin ca. 1 Min. andünsten. Den Knoblauch schälen, dazugeben und kurz mitdünsten. Weißwein, Sojasahne, Fond, Agavendicksaft und Zitronensaft hinzufügen und die Bohnen zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen für die Knusperpops einen kleinen Topf bei starker Hitze auf dem Herd vorwärmen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. 1 EL Amaranth in den Topf geben und den Deckel auflegen. Den Amaranth poppen lassen, dabei den Topf gelegentlich leicht rütteln. Die Knusperpops herausnehmen und den Vorgang mit dem restlichen Amaranth wiederholen. Knoblauch schälen, sehr fein schneiden und mit 1 Spritzer Öl unter die Knusperpops mischen.
3. Die Bohnen mitsamt der Flüssigkeit mit dem Stabmixer oder im Küchenmixer fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen. Mit Rauchsatz, Muskat, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Den (Zitronen-)Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Suppe auf vier Tassen oder tiefe Teller verteilen, mit den Knusperpops bestreuen und dem Thymian garnieren.