Rezept

Vegane Kartoffel-Lauch-Suppe

Ein Rezept von Vegane Kartoffel-Lauch-Suppe, am 01.06.2025

Zutaten

500 g	mehligkochende Kartoffeln
2 Stangen	Lauch
200 g	vegane Hackfleisch-Alternative (z. B. Soja)
1 Bund	Petersilie
2 EL	Sojasauce
	frisch geriebene Muskatnuss
	Salz
200 g	Möhren
3 EL	Olivenöl
1 TL	rosenscharfes Paprikapulver
30 g	Mandelkerne
200 ml	Sojacreme
½ TL	Bohnenkraut
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 26 g F, 14 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Möhren waschen, putzen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, putzen, in 1 cm dicke Ringe schneiden und in einem Sieb erneut abwaschen und abtropfen lassen.

2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin unter Rühren bei großer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Mit 450 ml Wasser ablöschen, Möhren unterrühren. Alles einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen das restliche Öl (1 EL) in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Sojahack darin 7 Min. (oder nach Packungsanleitung) bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Paprikapulver würzen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mandelkerne grob hacken.

5. Sojasauce und -creme zur Suppe geben und alles cremig pürieren, wenn nötig etwas Wasser dazugießen. Mit ¼ TL Muskatnuss und Bohnenkraut würzen. Das Sojahack unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie und Mandeln bestreuen.