

16) Vegane Käse-Lauch-Hack-Suppe

Deutschland

Die Besonderheit der Suppe ist nicht das Land, aus dem sie kommt, sondern die ungewöhnliche Zubereitung dieser traditionell deutschen Suppe. Denn wir wollen zeigen, dass solche Klassiker, die mit Fleisch und Käse in Verbindung gebracht werden, auch rein pflanzlich sehr lecker sein können.

Zutaten (für 4 Portionen):

2-3 Lauchstangen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 g Sojagranulat (als veganes Hack)
2 TL Paprika geräuchert
5 TL Sojasoße
1 EL Mehl
1 L Gemüsebrühe
10 EL Hefeflocken
500 ml pflanzliche Sahne (z.B. Sojasahne)
2 TL Muskat
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Lauch in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Sojagranulat mit Paprika und Sojasoße würzen und vermengen. Dann so viel Wasser hinzufügen, dass es gerade bedeckt ist. Das Granulat ein paar Minuten einweichen lassen, bis es das Wasser aufgenommen und eine weichere Konsistenz hat. Das Granulat in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Min. scharf anbraten. Währenddessen die Gemüsebrühe köcheln lassen. In der Zwischenzeit Pflanzenöl in einem großen Topf über kleiner Hitze erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Lauch dazugeben und ein paar Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Hefeflocken und pflanzliche Sahne dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Min. köcheln lassen und erst kurz vor dem Servieren das vegane Hack dazugeben und unterrühren.

Guten Appetit!

Vegan!

akTIERismus e.V.