



Pilz-Cremesuppe mit gerösteten Rosenkohl-Spießen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	6 St.
Champignons, braun	600 g
Rosenkohl, frisch	300 g
Olivenöl	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Weißwein, halbtrocken	200 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Haferdrink	250 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Pürierstab

1. Schalotten halbieren, schälen, 2 Stück fein würfeln, Rest in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und grob würfeln. Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und je nach Größe halbieren.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Champignonwürfel darin ca. 2 Min. anbraten. Gewürfelte Schalotten zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe und Haferdrink auffüllen. Suppe ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
3. Inzwischen halbierten Rosenkohl und Schalottenscheiben nach Belieben auf Holzspieße stecken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spieße rundherum ca. 6 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Veganen Streichgenuss Natur zur Suppe geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilz-Cremesuppe mit gebratenen Rosenkohl-Spießen und Petersilie bestreut anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Zur Suppe schmecken auch Croûtons sehr gut!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	291 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g