Vegane Lauch-Creme-Suppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Vemondo veganes Hack	275 g
Haferdrink Barista	250 ml
Vemondo Reibegenuss	150 g
Kurkuma	0.5 TL
Gemüsebrühe	800 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf

1. Lauch längs halbieren, Wurzelansatz entfernen, in 1 cm große Stücke schneiden und waschen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Vemondo Hack und Lauch dazugeben und unter Rühren ca. 5 Min. weiterbraten. Haferdrink Barista, Vemondo Reibegenuss, Kurkuma, Zitronenabrieb und Gemüsebrühe zugeben und bei niedriger Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Veganen Streichgenuss Natur unterrühren.

3. Vegane Lauch-Creme-Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	556 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	32 g