



Vegane Maronensuppe mit Pilzen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Margarine, vegan	4 EL
Maronen - Kastanien, geschält	800 g
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Haferdrink	200 ml
Champignons, weiß	100 g
Thymian, frisch	5 g
Toastbrot	2 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Küchenpapier, SILVERCREST
Stabmixer/ Pürierstab

1. Gemüsezwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken.
2. In einem Topf 2 EL Margarine auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Gemüsezwiebel mit Knoblauch ca. 3 Min. glasig anschwitzen. Maronen zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Haferdrink auffüllen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Währenddessen Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und grob würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Toastbrotstreifen ebenfalls würfeln.
4. In einer Pfanne 2 EL Margarine auf hoher Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Brotwürfel und Thymian zugeben und nochmals ca. 2 Min. rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Maronensuppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vegane Maronensuppe mit Pilzen und Croûtons servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	648 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g