



Vegane Selleriesuppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knollensellerie	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mandeln, gehobelt	4 EL
Petersilie, frisch	20 g
Sojadrink	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Sellerie waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Sellerie darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen und Brühe dazugießen. Salzen, pfeffern und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln.
3. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandelblättchen darin ca. 2 Min. rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Sojadrink in den Topf geben und Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Petersilie und Mandelblättchen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	197 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	8 g