

Käse-Lauch-Suppe mit Sojahack



Zutaten für 4 Personen

- 450-500g Lauch (= 3 große Stangen)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Mehl
- 150g Sojagranulat (oder andere vegane Hackfleisch-Alternativen)
- 1 EL Ahornsirup/Agavendicksaft/Zuckerrübensirup
- 1 EL Sojasauce
- 100g Sonnenblumenkerne
- 750ml Gemüsebrühe + etwas Brühe, um das Sojagranulat einzuweichen
- 2-5 EL Hefeflocken (je nach Geschmack)
- 500ml pflanzliche Sahne (z.b. Hafer-/Reis-/Sojasahne)
- ½ TL Muskat
- Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

Schwierigkeitsgrad



Käse-Lauch-Suppe mit Sojahack

Zubereitung

- Den veganen Hackfleischersatz wenn nötig (z.B. bei Sojagranulat/-schnetzeln) mit heißer Gemüsebrühe ca. 10 Minuten einweichen, danach abgießen, gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Lauch in Ringe schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
- Pflanzenöl in einem großen Suppentopf erwärmen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
- Lauch hinzufügen und wenige Minuten unter Rühren anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa weitere 10 min köcheln lassen.
- In der Zeit das vegane Hackfleisch in einer Bratpfanne und etwas heißem Öl ca. 5min scharf anbraten, sodass es leicht kross wird.
- Sirup/Dicksaft und Sojasauce dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5min (oder bis parallel die Suppe fertig ist) weiterbraten.
- Zum gar geköchelten Lauch jetzt Hefeflocken und pflanzliche Sahne hinzugeben und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken, noch 5min weiterköcheln
- Kurz vor dem Servieren die Mischung aus Sojahack und Sonnenblumenkernen unter die Suppe rühren

Tipp

- Wenn die Konsistenz der Suppe zu flüssig erscheint, kann sie mit in Wasser angerührter Speisestärke oder Mehl noch weiter andickt werden.
- Übrig gebliebene Kartoffeln oder Möhren vom Vortag passen klein geschnitten sehr gut in diese Suppe.
- Vegane Hackfleischalternativen gibt es mittlerweile in allen gut sortierten Supermärkten. Die trockenen Varianten wie Sojagranulat/-schnetzel haben gegenüber Produkten aus dem Kühlregal den Vorteil, dass sie lange gelagert werden können und preisgünstiger sind.