

Vegane Hack-Lauch-Suppe

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min



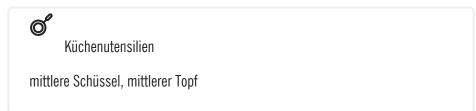


Zutaten

für 4 Portionen

Vegane Hack Mischung	150 ք
Wasser	300 m
Lauch	1 St
Zwiebeln, gelb	1 St
Knoblauchzehen	1 St
Zitronen	1 St
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahle	en
Muskatnuss, gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Sojadrink	600 m
Gemüsebrühe	400 m

Zubereitung



- 1. In einer Schüssel 150 g der Fertigmischung mit 300 ml sehr kaltem Wasser gru⊡ndlich vermengen. Anschließend Hackmasse fu⊡r ca. 30 Min. im Ku⊡hlschrank quellen lassen.
- 2. Lauch längs halbieren, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
- 3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und vegane Hackmasse ca. 5 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Lauch zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Mehl bestäuben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sojadrink und Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. kochen lassen.
- 4. Vegane Hackfleisch-Lauch-Suppe mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	357 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g