



Vegane Hackfleisch-Lauch-Suppe

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

1. In einer Schüssel 150 g der Fertigmischung mit 300 ml sehr kaltem Wasser gründlich vermengen. Anschließend Hackmasse für ca. 30 Min. im Kühlschrank 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