



Vegane Kräutersuppe mit Bärlauch und Knoblauch-Croutons



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	3 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	1 L
Baguette	0.5 St.
Salz	
Knoblauch, granuliert	
Bärlauch	40 g
Petersilie, frisch	20 g
Dill, frisch	20 g
Vegane Frischtaufstrich, Kräuter	150 g
Zucker	
Vemondo Vegane Creme	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Kartoffeln zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. Baguette würfeln. In einer Schüssel 1 EL Olivenöl, eine Prise Salz und Knoblauchgranulat vermengen, Baguettewürfel unterheben, gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und ca. 8 Min. goldbraun backen.
3. Bärlauch, Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, ggf. Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Croutons vorsichtig aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Kräuter und veganen Streichgenuss Kräuter zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit jeweils 1 EL veganer Creme und Knoblauch-Croutons garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	402 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g