

# Vegane Lauch-Creme-Suppe

Zeit gesamt  
30min



Zubereitungszeit  
15min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Lauch                          | 2 St.  |
| Zwiebeln, gelb                 | 2 St.  |
| Zitronen                       | 1 St.  |
| Öl                             | 2 EL   |
| Vemondo veganes Hack           | 275 g  |
| Haferdrink Barista             | 250 ml |
| Vemondo Reibegenuss            | 150 g  |
| Kurkuma, gemahlen              | 0.5 TL |
| Gemüsebrühe                    | 800 ml |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 150 g  |
| Salz                           |        |
| Pfeffer, schwarz gemahlen      |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf

1. Lauch längs halbieren, Wurzelansatz entfernen, in 1 cm große Stücke schneiden und waschen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Vemondo Hack und Lauch dazugeben und unter Rühren ca. 5 Min. weiterbraten. Haferdrink Barista, Vemondo Reibegenuss, Kurkuma, Zitronenabrieb und Gemüsebrühe zugeben und bei niedriger Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Veganen Streichgenuss Natur unterrühren.
3. Vegane Lauch-Creme-Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 556 kcal |
| Kohlenhydrate  | 52 g     |
| Eiweiß         | 8 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 32 g     |