





 Hauptspeise



## Vegane Hack-Lauch-Suppe

-  20 min Zubereitungszeit
-  30 min Kochzeit
-  711 kcal pro Portion
- Leicht
-  Deutsche Küche
-  International
-  Vegan



### Zutaten

---

2 Portionen

1 Pck The Vegetarian Butcher Hack

3 Stangen Lauch

1 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel, rot

300 g Kartoffeln, festkochend

100 ml Weißwein

750 ml Gemüsefond

150 g Crème Vega

1 Tl Hefeflocken

Pflanzenöl zum Braten

Salz, Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung

---

- 1** Lauch putzen und in Ringe schneiden. Petersilie fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2** In einem Topf etwas Öl erhitzen. Veganes Hack anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Lauch und Kartoffeln hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond hinzugeben und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.
- 3** Crème Vega einrühren. Mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie einrühren.
- 4** Vegane Hack-Lauch-Suppe in tiefen Tellern anrichten.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	311kJ /75kcal	2.958kJ /711kcal
Fett	5g	49g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	24g
Kohlenhydrate	5g	49g
davon Zucker	2g	15g
Eiweiß	3g	30g
Salz	0g	4g