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