



Vegetarische Hack-Lauch-Suppe

Zubereitung

1. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Lauch darin unter Wenden anschwitzen. Brühe zugießen und 15 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das vegane Hack darin kurz anbraten.
3. Käse nach und nach in die Suppe rühren, bis alles sämig geschmolzen ist. Veganes Hack zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Walnüssen bestreut servieren. Dazu schmeckt Walnussbrot.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Stangen Lauch (Porree)
- 3 EL Öl
- 1– 1,2 l Gemüsebrühe
- 40 g Walnüsse
- 2 Packungen Veganes Mühlen Hack
- 300 g fein geriebener Greyerzer Käse
- Salz
- Pfeffer

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.385 kJ | 570 kcal

Eiweiß: 43 g

Fett: 41 g

Kohlenhydrate: 7 g