



Cremig-würzige Bärlauchsuppe

🕒 Preparation time: 30 minutes 👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 0 minutes
🕒 Total time: 30 minutes

Zutaten für 4 Portionen vegane Bärlauchsuppe

- 1-2 Schalotten (50 g) oder eine kleine Zwiebel
- 500 g Petersilienwurzeln oder entrindeten Knollensellerie
- 1 Dose [weiße Cannellini-Bohnen](#)* | 240 g Abtropf-Gewicht
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Weißwein (kann durch 50 ml mehr Gemüsebrühe ersetzt werden)
- 600 ml [Gemüsebrühe](#)*
- 1 Bund Bärlauch (ca. 50 g)
- 1 Zitrone
- Schwarzer, grober Pfeffer
- Salz
- Eine Prise [Muskatnuss](#)*, frisch aufgerieben
- 3 EL [Hefeflocken](#)*
- 1 TL [Tamaris](#)* (oder Sojasoße, nicht glutenfrei)
- 300 ml ungesüßter Pflanzendrink, z.B. Mandeldrink oder Haferdrink
- Optional: 15 g gehackte Haselnusskerne (wahlweise geröstete Mandelblättchen)
- Optional: [Trüffelöl](#)* oder feines, natives Olivenöl zu Beträufeln der Suppe

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilienwurzeln waschen, Enden entfernen und klein schneiden. Cannellini-Bohnen in einem Sieb spülen und bereit stellen. Bärlauch waschen.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelstücke im heißen Öl kurz glasig dünsten. Petersilienwurzelstücke dazu geben und anbraten. Zutaten mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen.
3. Den Bärlauch hacken und zusammen mit den gespülten Cannellini-Bohnen zur köchelnden Suppe geben. Suppe umrühren und 12-15 Minuten köcheln lassen.
4. Nach der Kochzeit Suppe vom Herd nehmen. 2 EL Zitronensaft, eine große Prise Meersalz, schwarzen Pfeffer, Sojasoße, Muskatnuss, und Hefeflocken hinzu geben und unter Zugabe von 300 ml Pflanzendrink pürieren. Suppe anschließend mit 250-300 ml Wasser strecken und nochmals erwärmen. Suppe mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken.
5. Wer möchte, kann die Suppe mit gehackten Haselnüssen und Trüffelöl beträufelt servieren.