



Sahnige Sojahack-Lauchsuppe

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 60 g feine Sojaschnetzel
- 80-100 g Zwiebeln
- 350-400 g Lauch (2-3 Stangen)
- Blättchen von 4 Zweigen frischem Thymian
- 250-300 ml Soja Cuisine | oder eine andere Pflanzen Cuisine
- 500-600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Agavendicksaft
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Sojasoße
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver süß
- Etwas frisch geriebener Muskat

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Mit der Vorbereitung der Sojaschnetzel beginnen. Dafür ca. 60 g Sojaschnetzel in einem Sieb gründlich mit Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt. Parallel dazu 80-100 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die gewaschenen Sojaschnetzel in die kochende Brühe geben und den Herd ausschalten. Die Schnetzel müssen nicht kochen, sondern es reicht, wenn sie "ziehen". Immer wieder ein wenig umrühren. Ziel ist es, dass die Sojaschnetzel kurz in der Brühe kochen und diese dann so vollständig aufsaugen, dass sie zum Schluss ganz ohne Brühe im Topf noch zart garen.
3. Wenn dieser Vorgang abgeschlossen ist, Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Eine rote Zwiebel klein schneiden und im Öl glasig dünsten. Sojaschnetzel hinzugeben und kurz scharf anbraten. Unter ständigem Rühren nun auch den geschnittenen Lauch dazugeben und kurz weiter braten. Mit 2 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Suppe nun 12-15 Minuten köcheln lassen. Dann Thymian-Blättchen und die Pflanzen Cuisine hinzugeben. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen. Unter Rühren 3 EL Hefeflocken hinzugeben und mit einem Schuss Sojasoße die finale Würzung der Suppe vornehmen. Zum Abschluss die restliche Gemüsebrühe hinzufügen.

Tipp: Wem die Suppe an dieser Stelle nicht sahnig genug ist, gibt einfach noch mehr Pflanzen Cuisine hinzu. Die Suppe sieht besonders lecker aus, wenn man sie vor dem Servieren mit frischem Lauch bestreut.