



## Blumenkohlsuppe mit Sellerie – vegan

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Blumenkohlsuppe mit Sellerie

- 550 g Blumenkohl – in kleine Röschen teilen; davon 150 g beiseitelegen
- 250 g Knollensellerie – schälen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g Shiitake Pilze – in Scheiben schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 150 ml Sojasahne
- 4 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL Vollkorn-Dinkelmehl\*
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

*\*Für eine glutenfreie Variante kannst du auch Maismehl verwenden.*

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Den Ofen auf 190 °C aufheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

150 g Blumenkohl, die Shiitake Pilze und das Mehl in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern und gut vermengen. Dann mit 1 EL Öl und 1 EL Tamari beträufeln, nochmals gut vermengen und auf dem Backpapier verteilen. In den Ofen schieben und 13 Min. backen.

3 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Sellerie zusammen mit dem restlichen Blumenkohl darin 6 Min. braten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend in einen Standmixer füllen, fein pürieren und zurück in den Topf geben.

Sojasahne, 1 EL Tamari, Mandelmus und Hefeflocken einrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohlsuppe mit Sellerie anrichten und mit den gebackenen Blumenkohlröschen und den Pilzen getoppt servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 466 kcal
- Kohlenhydrate: 34 g
- Eiweiss: 15 g
- Fett: 29 g