



Gemüsesuppe mit Avocado - basisch und vegan

Zutaten für 3 Portionen

Für die basische Gemüsesuppe

- 300 g Brokkoli - in kleine Röschen teilen
- 160 g Kohlrabi - schälen und grob reiben
- 150 g Champignons - putzen und vierteln
- 100 g Karotten - fein würfeln
- 100 g Knollensellerie - schälen und grob reiben
- 100 g Tomaten - fein würfeln
- 30 g bunte Quinoa - über einem feinen Sieb gründlich spülen
- 1 Avocado

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Sojasahne (z. B. von [Soyana](#))
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL geschnittenes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Gemüsesuppe das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Karotten zusammen mit dem Sellerie darin 2 Min. dünsten. Dann Kohlrabi, Champignons und Quinoa dazugeben und 2 - 3 Min. mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen und 20 Min. köcheln lassen.

Zwischenzeitlich das Fruchtfleisch der Avocado fein stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sojasahne hineinrühren. Auf diese Weise wird die Oxidation der Avocado verhindert. Anschliessend beiseitestellen.

Nach 20 Min. Kochzeit den Brokkoli und die Tomaten in die Suppe geben, 2 Min. mitkochen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Hefeflocken und das Basilikum unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Die Gemüsesuppe auf Suppenschalen verteilen, die [Avocadocreme](#) einrühren und sofort geniessen.

Hinweis: Diese basische Gemüsesuppe sollte nicht mehr kochend-heiss sein, sonst wird die Avocado bitter!

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 578 kcal
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 43 g