



Zuckerschoten-Cremesuppe mit Minze – basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für die Zuckerschoten-Cremesuppe

- 400 g Zuckerschoten - waschen; davon 50 g in feine Streifen schneiden, den Rest grob zerkleinern
- 100 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 50 g Lauch - in feine Ringe schneiden
- 1 rote Zwiebel, mittelgross - halbieren und in Streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe - fein würfeln
- 2 EL Mandelblättchen - fettfrei rösten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 850 ml Gemüsebrühe
- 1/2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1/2 TL Apfelessig
- 1 1/2 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Margarine, vegan + hitzebeständig - ([selbermachen](#))
- 1 EL Edelhefeflocken
- 2 Prisen Muskatnusspulver
- 1 EL gehackte Minzeblätter
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

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

Für die Zuckerschoten-Cremesuppe 1 EL Margarine in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln mit dem Lauch darin 3 Min. dünsten. Dann die Kartoffeln dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen; dabei mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe 5 Min. kochen lassen, dann die grob zerkleinerten Zuckerschoten dazugeben und weitere 8 Min. köcheln lassen.

Anschliessend in einen Standmixer füllen und fein pürieren. Dann Petersilie und Minze dazugeben und kurz mitpürieren.; wieder zurück in den Topf geben und aufkochen lassen. Tamari, Apfelessig, Mandelmus und Hefeflocken einrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zuckerschoten-Cremesuppe anrichten und mit den Zuckerschotenstreifen und den Mandelblättchen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 244 kcal
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 9 g