

KOCH KISTE

Einfache und gesunde Gerichte,
extra schnell zubereitet.



Alle Zutaten
bequem bestellen:



Champignon-Cremesuppe

Vegan • 4 Portionen • Zubereitungszeit ca. 30 Min.

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Los geht's!

Rezept für 4 Portionen

Zubereitung ca. 30 Min.

Zutaten:

Bitte bei der Zubereitung auf die Mengenangaben achten. Die gelieferten Einheiten können abweichen.

1 Zwiebel
500 g Champignons
2 Zweige Thymian
1 l Gemüsebrühe
4 EL Soja Sauerrahm

Zusätzlich benötigt:

1 Knoblauchzehe
1 ½ EL Weizenmehl
3 EL Öl
Salz, Pfeffer

Kochutensilien:

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher, Pürierstab

1 Gemüse schneiden

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Champignons in Scheiben schneiden und für das Topping 12 schöne Scheiben zur Seite legen.

2 Gemüse dünsten

Zwiebeln, Knoblauch und Thymian in einen Topf geben und zusammen mit den **Champignons** bei mittlerer Hitze schmoren lassen, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Den Topf zur Seite stellen.

3 Mehlschwitze machen

Öl und Mehl in einen zweiten Topf geben und unter ständigem Rühren anbraten, bis das Mehl eine leicht bräunliche Farbe bekommt. Anschließend die Mehlschwitze mit etwas **Gemüsebrühe** ablöschen und **Soja Sauerrahm** unterrühren.

4 Suppe aufgießen

Die **gedünsteten Champignons** hinzugeben und alles mit der restlichen **Gemüsebrühe** aufgießen. Für weitere 15 Minuten köcheln lassen.

5 Suppen-Topping

In der Zwischenzeit die für das Topping zur Seite gestellten **Champignons** in einer Pfanne mit etwas **Öl** anbraten.

6 Anrichten

Die Suppe nun **fein pürieren** und auf die Teller verteilen. Jeweils mit einem Klecks Soja Sauerrahm, etwas Champignon-Topping, Thymian und grobem Pfeffer garnieren. Bei Bedarf Brot dazu reichen. **Guten Appetit!**



Guten Appetit!