



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 11 für Donnerstag, 22.01.2015

Möhrencremesuppe

Für 4 Personen – Zubereitungszeit 40 Min.

750 g Möhren

2 Kartoffeln

1 l Gemüsebrühe

1 Zwiebel

200 ml Sojasahne

Kräutersalz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Koriander

Petersilie, 3 Stengel frisch oder 2 TL getrocknet

Die Möhren gründlich putzen, die Zwiebel und die Kartoffeln schälen. Alles in Würfel schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Die Gemüswürfel darin 15-20 Min. kochen lassen und anschließend pürieren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Koriander würzen und etwa 5 Min. kochen lassen. Die Sojasahne in die heiße Suppe rühren und noch einmal mit Pfeffer abschmecken. Petersilie darüber streuen und servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊

Stefan