

# Vegane Lauchsuppe

Autoren: Amelie R., Amelie Q., Aleksandra, Lenci, Laje



**1** Zuerst Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.



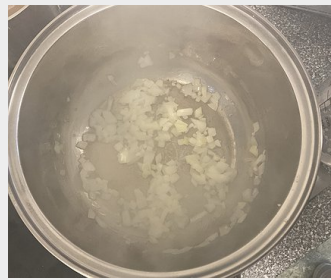
**2** Den Knoblauch ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



**3** Den Lauch waschen und in Ringe schneiden.



**4** 300 ml Gemüsebrühe herstellen. ( mit 300 ml kochendem Wasser und 1-2 TL Brühepulver)



**5** In einen großen Topf Öl geben und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anbraten.



**6** Das Hack hinzugeben und mit Sojasauce, Agavendicksaft und Pfeffer würzen. Die Mischung weitere 8 min. anbraten und dabei immer wieder umrühren.



**7** Nun die Lauchringe hinzugeben und weitere 5 min. braten lassen.



**8** Danach die Gemüsebrühe hinzugeben und 10 min. bei kleiner Hitze kochen lassen.



**9** Zum Schluss die vegane Sahne hinzugeben, die Hefeflocken unterrühren und mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Dann die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Fertig !!

4 Portionen

## Material:

Schneidebrett  
Messer  
Messbecher  
Pfanne und Pfannenwender

## Lebensmittel:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Stangen Lauch  
300g veganes Hack  
1 EL Sojasoße  
1 EL Agavendicksaft  
300 ml Gemüsebrühe  
250 ml vegane Sahne  
2 EL Hefeflocken  
Pfeffer  
etwas Öl zum Braten