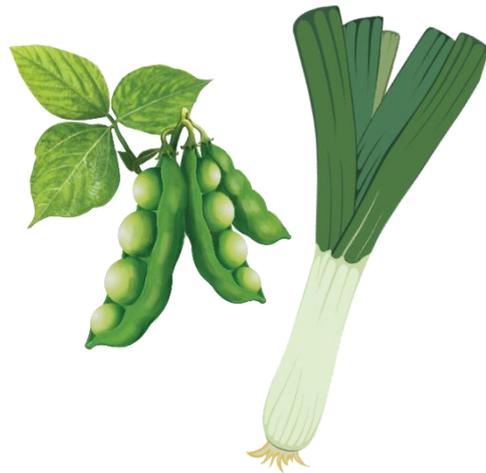


Lauch-Hack-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

- 175 g Veggie-Hack
- 2 Stangen Porree / Lauch
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl
- 750 ml Pflanzendrink
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Vollkornmehl
- 3 EL Hefeflocken
- Majoran
- Muskatnuss
- 40 g frische Petersilie
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Vollkornbrot / -baguette zum servieren



Zubereitung:

1. Veggie-Hack nach Packungsanweisung einweichen.
2. Porree / Lauch längs halbieren, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.
3. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und die Sojaschnetzel ca. 5 Min. anbraten. Anschließend das Tomatenmark und Majoran unterrühren und kurz mit anschwitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch zugeben und nochmals ca. 5 Min. braten. Zwischendurch ein bisschen Wasser hinzufügen. Mit dem Vollkornmehl bestäuben, mit Pflanzendrink und Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. kochen lassen.
4. Die Lauch-Hack-Suppe mit Petersilie, Pfeffer, Hefeflocken und Muskat abschmecken.
5. Die Suppe mit ein Stück Vollkornbaguette / -brötchen servieren.