



Vegane Kräuterschaumsuppe

Zutaten für 5 Personen:

| | | |
|-----|-----|--|
| 30 | g | Olivenöl, raffiniert |
| 50 | g | Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten |
| 1 | St. | Knoblauchzehe, gehackt |
| 100 | ml | Weißwein |
| 500 | ml | Gemüsefond mit den Kräuterstengel kurz durchkochen lassen und abseihen |
| 250 | ml | Sojarahm |

Zum leichten Abziehen (Abbinden):

| | | |
|----|----|----------|
| 1 | TL | Maizena |
| 20 | ml | Sojarahm |

| | | |
|-----|---|--------------------------------------|
| 100 | g | Gemischte Kräuter |
| | | Salz, weißer Pfeffer frisch gemahlen |

Garnitur:

| | | |
|----|---|----------------------|
| 20 | g | Olivenöl, raffiniert |
| 50 | g | Vollkornbrot |

Vorbereitung:

1. Kräuter waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen.
2. Vollkornbrot in 1,5 cm dicke Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz rösten.

Herstellung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
2. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsefond bzw. Sojarahm auffüllen.
3. Die Suppe unter Rühren kräftig aufkochen und offen um ca. 1/4 einkochen lassen.
4. Maizena mit Sojarahm gut vermengen und die Suppe ganz leicht abbinden (abziehen).
5. Die Suppe mit den frischen Kräutern in einem Mixer mit Glasaufsatz fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Suppe sofort mit den gerösteten Vollkornbrotwürfeln ausgeben.