

Vegane Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten:

- 450g Lauch (ca. 2 große Stangen)
- 500g Kartoffeln
- 50g Cashews
- 1500ml Gemüsebrühe
- 30ml Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel (oder 2 Schalotten)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Messerspitze Muskat
- Salz und Pfeffer
- Zum Servieren: veganer Joghurt/
Baguette etc.

Vorbereitungszeit: 10 min
Zubereitungszeit: 20 min
Arbeitszeit: 30 min

Portionen: 4 Portionen

Anleitung:

**schau dir gerne unser Rezept-Video an für ein besseres Verständnis!*

1. Cashews eine Stunde in heißem Wasser einweichen (oder etwas länger in kaltem Wasser)
2. Lauch in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und die Gemüsebrühe anrühren.
3. Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und anschließend Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
4. Lauch und Kartoffeln hinzugeben und weitere 3 Minuten dünsten.
5. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, Kreuzkümmel, Muskat, Lorbeerblatt und Salz und Pfeffer dazugeben und zum Kochen bringen.
6. Wenn die Suppe kocht, den Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen und 15 Minuten köcheln lassen (gerne mit Deckel, dann geht nicht so viel Hitze verloren).
7. Als nächsten die Cashews dazugeben und entweder mit einem guten Pürierstab pürieren oder die Suppe vorsichtig in einen Hochleistungsmixer geben und fein mixen.
8. Zum Servieren empfehlen wir etwas Brot (z.B. Baguette) und veganen Joghurt (das macht das Ganze noch frischer).
9. Guten Appetit!