



Gemüsesuppe mit veganem „Hähnchen“

dazu knuspriges Knoblauchbrot



ca. 30min



3-4 Personen

Hühnersuppe ohne Hühnchen? Wie geht das denn? Ganz easy, denn zum Glück gibt es ja die veganen Hähnchenschnitzel von unseren Freunden bei The Vegetarian Butcher. Aus Lauch, Sellerie, Karotte und frischem Dill wird ganz fix eine aromatische Brühe, die nicht nur bei Erkältung eine wahre Wohltat ist. Dazu noch knuspriges Knoblauchbaguette und der Topf hat seinen Deckel gefunden. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 20g Dill
- 2 Stangen Lauch
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Karotten
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁶

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 25.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden, die **Stängel** separat fein schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden.



4. Knoblauchbrot backen

Die **Brötchen** längs aufschneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** und die **Mayonnaise** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Brötchen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der **Knoblauchmajo** bestreichen. Im Ofen 8-9Min. backen, bis das **Brot** goldbraun und knusprig ist.



2. Gemüse braten

Die **Dillstängel**, den **Lauch**, den **Sellerie** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis der **Lauch** weich ist. Gelegentlich umrühren.



5. Schnetzel anbraten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in mundgerechte Stücke zerkleinern und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-6Min. goldbraun anbraten. Die **Schnetzel** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe kochen

Das **Brühgewürz** und die **Gewürzmischung** mit 1,2L warmem Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Die **Suppe** 13-15Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Suppe verfeinern

Die **Suppe** mit 2TL Senf, 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die **Schnetzel** darauf anrichten und mit den **Dillspitzen** bestreuen. Die **Gemüsesuppe** mit dem **Knoblauchbrot** servieren.