



<650kcal: Gemüsesuppe mit veganem „Hähnchen“

dazu knuspriges Knoblauchbrot



ca. 30min



2 Personen

Hühnersuppe ohne Hühnchen? Wie geht das denn? Ganz easy, denn zum Glück gibt es ja die veganen Hähnchenschnetzel von unseren Freunden bei Heura. 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 Suppenhunger ist gegessen.

- 10g Dill
- 1 Stange Lauch
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Energie 583kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 23.0g



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 feine Streifen schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden.



Das **Brötchen** längs aufschneiden.
Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln, dann mit 2EL veganer Mayonnaise und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **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.



Die **Dillstängel**, den **Lauch**, den **Sellerie** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5–6Min. braten, bis der **Lauch** weich ist. Gelegentlich umrühren.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** in mundgerechte Stücke zerkleinern und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-6Min. goldbraun anbraten. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Das **Brühgewürz** und die **Gewürzmischung** mit 600ml warmem Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Die **Suppe** 13-15Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



Die **Suppe** mit 1TL Senf, 1EL 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.