



Vegane Gemüse-„Hähnchen“-Suppe

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 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. Und von den Schnetzeln gibt e für noch mehr Protein die doppelte Portion. Dazu noch knuspriges Knoblauchbaguette und der Suppenhunger ist gegessen.

- 20g Dill
- 2 Stangen Lauch
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Karotten
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,4}
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ⁵

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- 75ml Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 715kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 37.4g



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 **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden.



Die **Brötchen** längs aufschneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 4EL veganer Mayonnaise und 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.



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.



Die **veganen Hähnchenschnetzel** in mundgerechte Stücke zerkleinern und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–6Min. goldbraun anbraten. Die **Schnetzel** mit je 2-3 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Das **Brühgewürz** und die **Gewürzmischung** mit 1,6L warmem Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Die **Suppe** 13-15Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



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.