



## Veganer Miso-Mais-Chowder

mit Knollensellerie und Lauch



ca. 40min



2 Portionen

Eines steht fest: Eine Schüssel voll mit herrlich dampfender Suppe wärmt die Seele! Vor allem, wenn sie wie unsere Chowder vollgepackt mit köstlichen Zutaten ist: Süßlicher Mais, milder Knollensellerie und Lauch bilden die Basis für diese herrliche Suppe – der Superstar ist jedoch die würzige Misopaste. Zu einem cremigen Genuss wird das Mahl durch etwas veganer Kochcreme, garniert wird mit Schnittlauch. Was will man mehr?



## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Mais
- 1 kleiner Knollensellerie <sup>1</sup>
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 250ml vegane Haferkochcreme <sup>2,3</sup>
- 10g Schnittlauch
- 25g Misopaste <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Sojabohnen (3).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 505kcal, Fett 31.1g,  
Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 10.4g

1

### 1. Mais braten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in einem mittelgroßen Topf mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren.

2

### 2. Zutaten vorbereiten

Den **Sellerie** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Mais** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den Topf mit 1EL Essig ablöschen und den **Bratensatz** vom Topfboden lösen.

3

### 3. Gemüse braten

Den **Sellerie**, den **Lauch** und den **Knoblauch** im selben Topf mit 1EL veganer Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. 1EL Mehl zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann 200ml Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 8-12Min. köcheln lassen, bis der **Sellerie** weich ist.

4

### 4. Suppe köcheln

Die **vegane Kochcreme** und  $\frac{3}{4}$  des **Maises** in den Topf geben und 5-7Min. köcheln lassen, bis die **Suppe** leicht eingedickt ist. Währenddessen den **Schnittlauch** in ca. 1cm lange Stücke schneiden.

5

### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** vom Herd nehmen, die **Misopaste** und  $\frac{1}{2}$ EL Essig unterrühren und mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Mit Salz und mehr Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **restlichen Mais** und dem **Schnittlauch** garniert servieren.

6

### 6. Easy peasy lemon squeezy!

Da wartet doch bestimmt noch eine halbe Zitrone in deinem Kühlschrank auf ihren Einsatz, oder? Super, denn etwas frischer Zitronensaft eignet sich hervorragend, um der Suppe vor dem Servieren noch einen kleinen säuerlichen Kick zu verpassen.