



Vegane Sellerie-Lauch-Suppe

mit Hackbällchen und Trüffelöl



ca. 35min



4 Portionen

Feiner Knollensellerie und Lauch verbinden sich zu einer samtigen Suppe mit ausgewogenem, vollmundigem Geschmack. Bällchen aus veganem Hack verleihen ihr eine herzhafte Note, während ein Hauch von Trüffelöl und frischem Thymian das Aroma edel abrunden. Dazu reichst du knusprig gebackenes Brot – perfekt, um jeden Löffel zu genießen. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie¹
- 1 Stück Knollensellerie¹
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Thymian
- 600g veganes Hackfleisch³
- 2 Pck. Trüffelöl
- 4 Baguettebrötchen²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Margarine
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher

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 612kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 44.4g, Eiweiß 37.2g



1. Suppe ansetzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** schälen und mit dem **Lauch** in grobe Stücke schneiden, dabei jeweils **ca. 3cm des weißen Teils des Lauchs** aufbewahren. In einem großen Topf 6EL Margarine schmelzen und den **Sellerie** und den **Lauch** bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten. Mit 1L Wasser und je ½TL Salz und Pfeffer leicht abgedeckt ca. 20Min. köcheln lassen.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einen Backrost geben und 4-5Min. im Ofen aufbacken.



2. Hackbällchen vorbereiten

Den **übrigen Lauch** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Thymian** abzupfen. Die **½ der Blättchen** beiseitelegen, den Rest mit der **Petersilie** fein hacken. Das **vegane Hack**, den **Lauch**, den **Knoblauch**, die **gehackten Kräutern**, ca. **⅓ des Trüffelöls** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und zu **18 Bällchen** formen.



5. Suppe pürieren

Sobald der **Sellerie** und der **Lauch** vollständig weich sind, die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, dabei 400ml Wasser hinzufügen. Ggf. mehr Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackbällchen backen

Die **Hackbällchen** mit 3EL Olivenöl beträufeln und 8Min. im Ofen backen. Dann auf 220°C und Grillfunktion umschalten und weitere 4-6Min. backen. **Tipp:** Alternativ die Temperatur auf 240°C (220°C Umluft) erhöhen, wenn keine Grillfunktion vorhanden ist. Wenn die **Bällchen** gar sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und die Temperatur wieder auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren.



6. Brötchen schneiden

Das **Brötchen** in Scheiben schneiden. Die **Suppe** und die **Hackbällchen** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem **restlichen Trüffelöl** beträufeln. Mit dem **aufbewahrten Thymian** garniert servieren und die **Brotscheiben** dazu reichen.