



Wärmende Pilzcremesuppe mit Miso

und schwarzen Bohnen, dazu knuspriges Brot



ca. 30min



3-4 Personen

Diese Suppe wirst du lieben: Unsere Komposition aus nahrhaften schwarzen Bohnen, zwei Sorten Pilzen und aromatischem Thymian wärmt nicht nur den Magen, sondern auch das Herz. Walnusskerne und gebratener Knoblauch sorgen für dezenten Biss, den besonderen Kick am Gaumen liefert würzige Misopaste. Da bleiben keine Wünsche offen, wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Packung Austernpilze & braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Steinpilzpulver
- 5g frischer Thymian
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- großer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Pilze** ggf. säubern, die **Champignons** vierteln, die **Austernpilze** je nach Größe ggf. in Streifen zupfen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen.



2. Suppe kochen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Mit 1EL Essig ablöschen. Die **1/2 des Knoblauchs** und die **Champignons** unterrühren und 3-5Min. mitbraten. Das **Steinpilzpulver** und die **Misopaste** 1-2Min. mitbraten, dann 800ml Wasser angießen. Die **Bohnen** und den **Thymian** zugeben und die **Suppe** 10Min. köcheln lassen.



3. Knoblauch anbraten

Inzwischen die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, dann beiseitestellen. Die Pfanne auswischen. Den **restlichen Knoblauch** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei niedriger Hitze ca. 1Min. von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit einer Gabel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen. Die Pfanne nicht auswischen.



4. Suppe pürieren

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Thymianzweige** aus der **Suppe** nehmen, die **1/2 der Sojasahne** unterrühren und die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die **Suppe** ggf. mit etwas heißem Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Austernpilze braten

Die **Brötchen** ca. 5Min. im Ofen aufbacken. Die **Austernpilze** in der Pfanne im **Knoblauchöl** bei starker Hitze 1-2Min. unter Wenden goldbraun anbraten. Mit 2EL (hellem) Essig ablöschen und weiter braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die **Pilze** mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** ggf. noch einmal kurz aufkochen lassen, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit den **Austernpilzen**, den **Walnüssen**, den **Knoblauchscheiben** und einigen **Thymianblättchen** garnieren und nach Belieben mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Das **Brötchen** in dicke Scheiben schneiden und mit der **Suppe** servieren.