MARLEY SPOON

Gemüsesuppe mit veganem „Hähnchen“

dazu knofeliges Vollkornbaguette

ca. 30min 2 Portionen

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 Vollkornbaguette mit Knofi und der Suppenhunger ist gegessen.

Was du von uns bekommst

- 10g Dill
- 1 Stange Lauch
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 Karotte
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Vollkornbaguettebrötchen [2,4]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [5]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 598kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 24.4g

1. Gemüse schneiden

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.

2. Gemüse braten

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.

3. Suppe kochen

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

4. Knoblauchbrot backen

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 **Knoblauchmayo** bestreichen. Im Ofen 8–9Min. backen, bis das **Brot** goldbraun und knusprig ist.

5. Schnetzel anbraten

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

6. Suppe verfeinern

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**