MARLEY SPOON



Gemüsesuppe mit veganem „Hähnchen“

dazu knofeliges Vollkornbaguette

ca. 30min 6 Portionen

Hühnersuppe ohne Hühnchen? Wie geht das denn? Ganz easy, denn zum Glück gibt es ja vegane Hähnchenschnetzel. 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

- 20g Dill
- 3 Stangen Lauch
- 3 Stangensellerie [1]
- 3 Karotten
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 3 Vollkornbaguettebrötchen [2,4]
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [2,5]

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- 3TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 584kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 21.8g



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



2. Gemüse braten

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.



3. Suppe kochen

Das **Brühgewürz** und die **Gewürzmischung** mit 1,8L warmem Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Die **Suppe** 13–15Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



4. Knoblauchbrot backen

Die **Brötchen** längs aufschneiden.
Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 6EL veganer Mayonnaise und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **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 großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–6Min. goldbraun anbraten. Die **Schnetzel** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Suppe verfeinern

Die **Suppe** mit 3TL Senf, 3EL 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.