MARLEY SPOON



Gemüsesuppe mit veganem „Hähnchen“

dazu knofeliges Vollkornbaguette

ca. 30min 3 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 1½TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- 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 768kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 29.9g



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 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5–6Min. braten, bis der **Lauch** weich ist. Gelegentlich umrühren.



3. Suppe kochen

¾ des Brühgewürzes und die **Gewürzmischung** mit 900ml 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 4EL 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

360g vegane Hähnchenschnetzel in mundgerechte Stücke zerkleinern und in einer großen Pfanne mit 1½EL 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 1½TL Senf, 1½EL 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**