

Gemüse Suppe

vegan, glutenfrei, zuckerfrei

4-6 Portionen

Zubereitungszeit 25 Min.

Kochzeit 20 Min.

2 Zwiebeln, rot, gehackt

1/2 TL Paprikapulver geräuchert

1/2 TL Pfeffer

2 Prisen Muskatnuss gemahlen

1 EL Olivenöl

Öl in Suppentopf erwärmen

Zwiebeln und Gewürze leicht anbraten

1,5 lt Gemüse-Bouillon, ohne Zuckerzusatz

mit Bouillon angebratene Gewürze und Zwiebeln ablöschen, aufkochen lassen

5 Karotten

300 g Stangensellerie

500 g Kartoffeln

500 g Erbsen, tiefgefroren

150 g Sojahack

Gemüse in mundgerechte Stücke

schneiden und ebenfalls in den

Topf geben, Sojahack hinzugeben, ca. 20 Minuten köcheln lassen

200 ml Sojaraum

nach Bedarf Salz

mit Sojaraum verfeinern und mit

Salz abschmecken