



Zuckerschoten Cremesuppe

Zutaten 8 Personen

- 800 g Zuckerschoten
- 1200 g Kartoffeln,
- 200 g Lauch
- 2 rote Zwiebel, mittelgroß
- 4 Knoblauchzehe
- 8 EL Mandelblättchen
- 3400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 TL Apfelessig
- 2 EL Mandelmus, Weiß
- 2 Olivenöl
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 Prisen Muskatnusspulver
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackte Minzblätter
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

- Zuckerschoten waschen, 50 g davon in feine Streifen schneiden, den Rest grob zerkleinern.
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden.
- Zwiebeln schälen und halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln.
- Mandelblättchen in einer Pfanne fettfrei rösten
- 1 EL Öl in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln mit dem Lauch darin 3 Min. dünsten. Die Kartoffeln dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Suppe 5 Min. kochen lassen. Die grob zerkleinerten Zuckerschoten dazugeben und weitere 8 Min. köcheln lassen.
- Anschließend in einen Standmixer füllen und fein pürieren. Petersilie und Minze dazugeben und kurz mitpürieren. Wieder zurück in den Topf geben und aufkochen lassen.
- Tamari, Apfelessig, Mandelmus und Hefeflocken einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zuckerschoten-Cremesuppe anrichten und mit den Zuckerschotenstreifen und den Mandelblättchen garniert servieren.