

Cremige Knoblauchsuppe mit Croutons

Vermutlich hab' ich es schonmal erwähnt, aber ihr könnt mir wirklich glauben, wenn ich sage, dass ich ein echter Suppenkasperl (ja, in Österreich sagen wir „Kaschperl“) bin. Bei dieser wahnsinnig cremigen Knoblauchsuppe kann selbst ich nicht widerstehen! Nicht umsonst nenne ich meinen Schatz die „Suppenkönigin“, diesem Kosenamen hat sie mit diesem Rezept wieder alle Ehre gemacht. Kocht die Suppe nach, kredenzt sie nicht-veganen Menschen und schaut auf die Reaktion 😊! Es geht los ...



Rezepttyp

- Vorspeise/Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Vorspeisen oder 2 Hauptspeisen

für die Suppe:

- 1 gehäuften EL vegane Butter
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 2 ½ EL (glutenfreies) Mehl
- 300ml Gemüsebrühe
- 300ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 150ml vegane Kochsahne
- 7-8 große Knoblauchzehen fein gehackt (ca. 40-45g)
- ¼ - ½ TL Thymian getrocknet
- 150g Creme Vega
- Salz und Pfeffer

für die Croutons:

- 3-4 Scheiben (glutenfreies) Brot in Würfel geschnitten
- etwas vegane Butter
- Kräutersalz

weitere Zutaten:

- frische Petersilie oder Schnittlauch fein gehackt

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel mit einer Prise Salz glasig anschwitzen. Das Mehl dazugeben und unter Rühren eine Minute mitrösten.
2. Mit Gemüsebrühe, Pflanzenmilch und Kochsahne aufgießen und mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren.
3. Knoblauch und Thymian zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf kleiner Flamme halb zugedeckt für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Öfters umrühren damit nichts anbrennt!
5. Während die Suppe kocht, bereiten wir die Croutons zu.
6. Dafür die vegane Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel rundum knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit einer Prise Kräutersalz bestreuen und beiseite stellen.
7. Am Ende der Kochzeit die Creme Vega in die Suppe geben und mit dem Pürierstab zu einem feinen Süppchen mixen.
8. Die Knoblauchrahmsuppe nach Belieben mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und mit den Croutons servieren!



Rezeptbeschreibung

Falls es für euch nicht unbedingt glutenfrei sein muss, dann eignet sich ein „normales“ französisches Baguette hervorragend für die Croutons. Ein genialer Kniff ist auch, die Suppe etwas einzudicken, dann habt ihr ratzfatz die perfekte Sauce für ein paar Portionen Knoblauchspaghetti!

i FOKUS DER WOCHE: [Knoblauch](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik