

Lauchcremesuppe (vegan)

Eine schnelle und leckere Lauchcremesuppe, die ganz ohne tierische Produkte auskommt. Statt die Cashewkerne einzuweichen und zu pürieren, kann man auch fertige Cashewcreme aus dem Glas nehmen.

50 g Cashewkerne

150 ml Wasser

2 Lauchstangen

2 Kartoffeln

1 Zwiebel

1l Gemüsebrühe

1-2 EL Zitronensaft

Steinsalz, Muskatnuss, Petersilie oder Kresse fein gehackt

Für die Nussmilch Cashews in Wasser ca. 20 Minuten einweichen, dann pürieren. Lauch waschen, dann in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Mit Lauch in der Brühe 10-15 Minuten köcheln. Zitronensaft, Gewürze und Nussmilch dazugeben und pürieren. Mit den Kräutern garnieren.