

Käse-Lauch-Suppe



2 Stangen Lauch
750 ml Gemüsesuppe
70 g Sojahaschee (zb. In Bio Qualität von SPAR)
1 EL Sojasauce oder Tamari
1 EL Senf
1/4 TL Paprikapulver, edelsüß (evtl. auch geräuchertes – für mehr Aroma)
Fischkäse vegan (gekauft – oder selber gemacht aus z.B. Cashewkernen)
Salz & Pfeffer & wenss schmeckt auch bissi gemahlenen Bockshornklee dazu

Lauch in feine Ringe schneiden und mit Sojahaschee scharf anbraten. Mit der Sojasauce löschen und mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 15 - 20 Minuten köcheln.

Den Herd ausschalten, Senf einrühren und mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Den Frischkäse in die Lauchsuppe rühren und nochmals abschmecken – FERTIG 🍴

Soja-lose-Alternative:

Statt den Sojahaschee Haferflocken verwenden – laut TCM dann sehr wärmend und nährend und u.a. gut für die Wirbelsäule 🍴