

Vegane Käse Lauchsuppe mit Spitzkohl und Maronen.

[Unbezahlte Werbung wegen Markennennung]

Hallo Zusammen! Weiter geht es mit der Herbstgemütlichkeit. Während gerade ein köstlicher Schoko-Birnen Kuchen mit Dominosteinen im Ofen vor sich hin backt, kuschel ich mich vor meinen Laptop und tippe ein neues veganes Suppen Rezept ein. Eine vegane Käse Lauchsuppe mit Spitzkohl und Maronen. Und dabei frage ich mich: Geht das eigentlich noch als Suppe durch oder zählt es schon eher als Eintopf? Hm. Hier steckt nämlich extra viel Gemüse mit drin.



Lauch und Spitzkohl gibt es jetzt gerade aus eigener Ernte bei uns auf dem Hof und auf den Wochenmärkten. Und da habe ich letzte Woche auch mal wieder zugegriffen und dachte so bei mir, dass das Wetter doch eigentlich genau richtig ist, um mal wieder eine richtig leckere vegane Käse Lauchsuppe zu kochen. Der Spitzkohl war eher eine Spontan Improvisation beim Blick in den Kühlschrank. Ich wollte mehr Gemüse in der Suppe haben und dachte, so ein Spitzkohl, der macht sich bestimmt super in der Suppe, neben dem würzigen Lauch und den nussigen Maronen. Und genau so war es dann auch. butterzart und fein aromatisch – ein absoluter Genuss Pluspunkt für das Süsschen.

Die Suppe koche ich ohne Sahne und ohne veganes Hackfleisch. Anstelle von Hack verwende ich die veganen *Röstbratwürstchen*

von *Like Meat*. Die Pelle ich und zerdrücke sich anschließend zu Hack. Anschließend wird das „Hack“ zusammen mit gehackten Zwiebeln im Topf scharf angebraten. Ursprünglich war auch diese Hack Variante eine spontan Improvisation, doch mittlerweile bereite ich diese Suppe absichtlich immer mit diesem selbstgemachten Hack zu. Die Würzung und die saftige Konsistenz des gerateten Würstchen Hacks erinnern ein bisschen an Königsberger Klöpse, was für mich ganz toll zum käsig süß-säuerlichen Geschmack der Suppe passt. Wer kein Fleischersatz verwenden möchte, kann hier auch eine Mischung aus angebratenen Sonnenblumenkernen und braunen Linsen verwenden.

Zum Rezept.

Vegane Käse Lauchsuppe mit Spitzkohl und Maronen



Einfaches veganes Rezept ohne Sahne. Deftige, vegane Käse Lauchsuppe mit Spitzkohl und Maronen. Cremig, käsig und mit richtig viel Gemüse.

- 2 Lauchstangen, mittel-groß
- 1 Spitzkohl (ca. 500-600g)
- 1 Pck vegane Röstbratwürstchen *like Meat* (alternativ

veganes Hack oder geröstete Sonnenblumenkerne + braune Linsen)

- 200 g Maronen, vorgegart
- 1-1,2 Liter Misobrühe (2EL helles Miso verrührt mit 1/2 EL gerfriergetrocknetes Suppengrün ohne Salz (Koro))
- etwas Ahornsirup
- 1 kleinere Gemüsezwiebel
- 2 Zehen frischer Knoblauch
- 1 Stich vegane Butter + 1 EL Öl
- 3 EL Sojasauce (Kikkoman)
- 4-5 EL helles Nussmus (Cashew oder halb Cashew halb Mandel
- 250 ml Sojamilch (Alpro ganze Bohne, ungesüßt)
- 8-10 EL Hefeflocken
- etwas heller Balsamico + Essigessenz
- frischer schwarzer Pfeffer, Kümmelsamen, Bockshornklee, frisch geriebene Muskatnuss, ggf. Salz

1. Porree halbieren gut putzen, in feine Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, halbieren den unteren Strunk ausschneiden. Würfeln oder in Streifen schneiden. Zwiebel mittelfein würfeln. Würstchen der Länge nach einritzen und von der Pelle befreien, zu Hack zerbröseln.
2. In einem großen Topf die Gemüsezwiebel zusammen mit dem Hack in einer Mischung aus einem guten Stich (ca. 40g) veganer Butter + 1EL Öl scharf anbraten bis die Zwiebeln schön glasig sind. Hitze leicht reduzieren. Kümmelsamen (ca. 0,5 EL) und durchgepressten Knoblauch dazugeben, sowie 1 EL Ahornsirup unterrühren. 30 Sekunden weiterbraten. Mit der Sojasauce und einem guten Schuss hellem Balsamico ablöschen. 2 Minuten einköcheln lassen.
3. Spitzkohl und Porree mit den Topf geben, solange unterheben bis beides etwas zusammengegangen ist.

4. Gemüsebrühe anfüllen. Mit schwarzem Pfeffer und einer sehr guten Prise Muskat und 1 TL gemahlenem Bockshornklee würzen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Nussmus zusammen mit den Hefeflocken, der Pflanzenmilch 1 EL Essigessenz und den Gewürzen (Pfeffer, 1/2 TL gemahlener Bockshornklee, Muskat) verrühren. Zur Suppe geben, unter rühren.
6. Bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Probieren ob die Cremigkeit und das Käsearoma stimmen, ansonsten noch etwas mehr Nussmus und/oder Hefeflocken in die Suppe mit einrühren. Ggf. noch etwas nachsalzen und mit sonstigen Gewürzen oder Essig abschmecken.
7. Zum Schluss die Maronen unterheben und kurz Hitze ziehen lassen.
8. In tiefen Tellern servieren und die pure Herbstgemütlichkeit genießen.

Bodenständig, Gemüse, Hauptgericht
Deutsch
Bodenständig, herbstlich, Partyfood

Hier hab ich noch ein paar weitere leckere Lauch und Spitzkohl
Rezepte für euch.

[Gebakener Lauch mit würziger Tahini-Sauce und Sesam überbacken.](#)

[Gebratener Spitzkohl mit mediterranem Couscous.](#)

Überbackener Spitzkohl mit Cherrytomaten
und Mozzarella.

Krautsalat aus Spitzkohl. – Mit
gerösteten Kichererbsen

Bis bald, ihr Lieben.