Karottencremesuppe vegan

Diese vegane Variante des Rezepts für Karottencremesuppe mit Sojasahne lässt geschmacklich keine Wünsche offen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

1 l	Gemüsebrühe
5 EL	Sonnenblumenkerne (geschälte)
500 g	Karotten
500 g	Kartoffeln
50 ml	Sojasahne
2 TL	Sojasauce
200 g	Zwiebel

Zubereitung

1. Die **Karottencremesuppe** lässt sich in vielfältigen Varianten zubereiten. Zu Beginn mit Karotten und Erdäpfel starten. Diese mit Schale in schmale Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln.Das Gemüse in der Gemüsebrühe zwischen 20 und 25 Minuten kochen.

2. In der Zwischenzeit eine Pfanne auf den Herd stellen, geschälte Sonnenblumenkerne hineingeben, um diese dort anzurösten. Dabei stetig rühren, da die Kerne andernfalls anbrennen. Mit etwas Sojasauce im Anschluss in eine Schale geben und kräftig verrühren.Die Flüssigkeit wird durch die heißen Kerne verdampfen, so bleibt nur die schmackhafte Würze der Sojasauce zurück.

3. Nachdem die Suppe gar gekocht ist, Sojasahne hinzugeben. Alternativ lässt sich in diesem Bereich Sojamilch verwenden. Mithilfe eines Pürierstab die Suppe sämig mixen. Die Cremesuppe auf den Teller geben und mit Sonnenblumenkerne bestreuen.

Tipp

Die vegane Karottencremesuppe schmeckt besonders in der kalten Jahreszeit.