



Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Mengenangabe:
4 Portionen

Bärlauchsuppe

Zutaten

- 50 g Schalotten oder Zwiebeln
- 500 g Petersilienwurzeln
oder Knollensellerie,
entrindet
- 1 Dose weiße Cannellini-
Bohnen, 240 g Abtropf-
gewicht
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Weißwein
(oder 50 ml mehr
Gemüsebrühe)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Bärlauch
(entspricht ca. 50 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz und
schwarzer Pfeffer
- 1 TL Tamari oder Sojasoße
- 1 Prise Muskatnuss, frisch
aufgerieben
- 3 EL Hefeflocken
- 300 ml ungesüßter Pflanzendrink

Zubereitung

Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilienwurzeln waschen, Enden entfernen und klein schneiden. Cannellini-Bohnen in einem Sieb spülen. Bärlauch waschen.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelstücke im heißen Öl kurz glasig dünsten. Petersilienwurzelstücke dazu geben und anbraten. Zutaten mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen.

Den Bärlauch hacken und mit den Cannellini-Bohnen zur köchelnden Suppe geben. Suppe umrühren und 12–15 Minuten köcheln lassen.

Nach der Kochzeit Suppe vom Herd nehmen. Zitronensaft, eine große Prise Salz, Pfeffer, Tamari, Muskatnuss und Hefeflocken hinzugeben und unter Zugabe der Pflanzenmilch pürieren. Suppe anschließend mit 250–300 ml Wasser strecken und nochmals erwärmen. Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken.





Köstlich, gesund und regional essen? Nichts leichter als das mit unserem saisonalen veganen Ernährungsteller:

Er zeigt einfach und anschaulich, wie du eine ausgewogene vegane Ernährung umsetzen kannst.

Den veganen Ernährungsteller für den Frühling findest du hier:

vegan.at/fruehling

Du möchtest keine frischen Infos und Neuigkeiten mehr verpassen? Dann melde dich zu unserem Newsletter an!

Damit erhältst du regelmäßig Rezepte, Ernährungsinfos, Tipps für vegane Veranstaltungen und vieles mehr.

vegan.at/newsletter



Folge uns auf Social Media für noch mehr Aktuelles rund um ein genussvolles veganes Leben!

-  facebook.com/vegan.at
-  instagram.com/vegane_gesellschaft
-  tiktok.com/@vegan.at
-  linkedin.com/company/vegan-at



Impressum

Ausgabe 2025

Vegane Gesellschaft | Wurmbstraße 42/4, OG, 1120 Wien | +43 1 909 2 101 | [vegan.at](mailto:info@vegan.at)

info@vegan.at | ZVR-Zahl: 208143224 | IBAN: AT23 6000 0000 9213 3538

BIC: BAWAATWW | Magazin-Probeexemplar: vegan.at/gratis

Rezept und Foto: Lea Green, vegane Foodbloggerin & Kochbuchautorin, veggies.de

Hier geht's zu
den Links

