

Vegetarische Rezepte

Avocadosuppe

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Suppe, Vegan, Vegetarisch

1 Liter Wasser	1/2 Teel. Dill
4 geh. EL Sojagen	1/4 Teel. Pfeffer
2 Essl. Öl	2 Avocados, reif, aber noch - fest
4 Essl. Gemahlener Reis oder	1/2 Teel. Zitronensaft
8 Essl. Mehl	
3 Teel. Gemüsebrühe, gekörnt	

Von dem Wasser einige Esslöffel in eine Tasse abnehmen, mit Sojagen glatt rühren und zur Seite stellen. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl zugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen mit kaltem Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen, nach und nach das restliche Wasser, die gekörnte Gemüsebrühe, Dill und Pfeffer zugeben und wieder zum Kochen bringen.

Unterdessen die Avocados schälen, pürieren und zusammen mit der angerührten Sojatrockenmilch der Suppe beimengen. Die Suppe nochmals erwärmen, aber nicht kochen lassen! Mit Zitronensaft abschmecken.

Beilage: Knuspriges Baguette oder Schwarzbrot

Zubereitung ca. 25 Minuten