



Xenia kocht

Chäse-Lauchsuppe 4 Personen

Als Student (und Vegetarier) liebte ich diesen billigen Schmelzkäse. Ich bin ein Kind der 70er und 80er Jahre. Da hielt man auch Mett-Igel für kulinarische Höhepunkte.

Da es ja auch so schön billig war, gab es bei uns in der Studenten WG oft käsiges Suppen oder Soßen – was bedeutete, dass wir einfach Tonnen von Schmelzkäse und Milch und Sahne auflösten.

Irgendwann wird man ja erwachsen und denkt auch über gesündere Ernährung nach. Also ich zumindest. Und so verschwand der Schmelzkäse auch schon lange vor meiner Veganisierung aus dem Speiseplan. Aber der schlotzig-käsige Geschmack – hmhm.

In meinem veganen Leben war ich am Anfang dann vor allem auf der Suche nach dem Geschmack von Käse. Irgendwie erschien mir das das Einzige, ohne das ich nicht leben könnte. Für alle Neu-Veganer die gute Nachricht: das lässt man irgendwann mal hinter sich. Aber genau aus der Zeit stammen einige sehr schöne Rezepte, die auch ohne Käse-Hieper jetzt immer wieder auf unserer Koch-Liste stehen.

Der Trick in diesem Rezept sind die Hefeflocken. Diese findet man ganz einfach in Biosupermärkten oder Reformhäusern. Sie dicken die Suppe nochmal leicht an und geben den „käsig“ Geschmack.

Zutaten

4 Stangen Lauch

4 Zwiebeln

1,5 l Gemüsebrühe

400 ml Sojasahne

Salz, Pfeffer, etwas Muskat

4 gehäufte EL Hefeflocken

1. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel halbieren und ebenfalls in Ringe/Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze langsam anbräunen. Dann den Lauch hinzufügen und ebenfalls leicht anrösten. Gemüsebrühe angießen und gar köcheln.
3. Sahne dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken. Ganz zuletzt die Hefeflocken einrühren.

