

Weisse Gemüsecremesuppe

Gesamtzeit **45 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.889 kJ / 451 kcal

Fett: **21,9 g** Eiweiß: **15,3 g**
Kohlenhydrate: **52 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Lauch
2	Petersilienwurzeln
0,5	Sellerieknolle
1	Kartoffel
300 g	Blumenkohl
200 g	Kichererbsen
750 ml	Wasser
6 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce</u>
4 EL	Weißwein
250 ml	Milch
125 ml	Sahne
1 TL	Ingwer
0,5 TL	Pfeffer
0,5 TL	Muskat gemahlen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gehackte Zwiebeln in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze anschwitzen – nicht bräunen.

Schritt 2

Zerstoßenen Knoblauch und dünne Scheiben des weißen Teils des Lauchs hinzugeben und umrühren. Petersilienwurzel, Sellerie, Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten.

Schritt 3

Kichererbsen und Sud, Wasser, Wein, Kikkoman Bio Sojasauce und Gewürze hinzugeben und zum Kochen bringen.

Schritt 4

Den Deckel auf die Pfanne setzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen oder bis das Gemüse gar ist.

Schritt 5

Milch und Sahne hinzugeben und die Suppe pürieren.

Schritt 6

Mit frischen Kräutern und gutem Brot servieren.