



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

**Vorbereidingstijd:** 10 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 50 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Dinkel](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Bloc - Weizen](#)

Bron: [bertyn.eu](https://bertyn.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

# Rahmige Lauchsuppe mit veganem Käse, Seitan und Cashewnüssen

## Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc (Bertyn Tamari am Stück oder Shoyu am Stück), durch die Fleischmühle gedreht oder in sehr kleine Stücke zu einem Seitanhack geschnitten
- 500 g Zwiebeln
- 500 g Lauch
- 1,5 l Gemüsebouillon
- 200 ml Weißwein
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Hefeflocken
- 100 g Cashewnüsse (eine Nacht eingeweicht)
- Eine Prise Pfeffer
- Eine Prise Fleur de Sel (Amanprana)
- 1 TL Kräutermischung (ORAC Botanico Mix mit Chili von Amanprana)
- 1 EL rotes Palmöl (Amanprana)

# Bereidung

1. Zwiebeln und Reis säubern und in feine Ringe schneiden.
2. Den Seitanhack kurz in dem roten Palmöl anbraten, anschließend das Gemüse dazugeben und bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten dünsten lassen.
3. Mit der Bouillon und dem Weißwein ablöschen und weiter kochen lassen.
4. Danach mit dem Stabmixer pürieren, bis die Suppe schön rahmig ist.
5. Den rahmigsten Effekt erzielen Sie, wenn Sie den Seitan mitpürieren, Sie können diesen jedoch auch separat braten und später in die Suppe geben.
6. Anschließend die Hefeflocken dazugeben, mit der Kräutermischung würzen und nochmals aufkochen lassen.
7. Ist die Suppe danach noch zu flüssig, geben Sie noch ein paar Hefeflocken dazu.
8. Diese Suppe schmeckt am leckersten, wenn Sie sie über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag wieder aufwärmen. Guten Appetit!