

Gemüseeintopf

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Suppe, Vegan, Vegetarisch, Sonstiges

3	Essl. Margarine, Pflanzenöl oder - etwas Wasser		- beides in Scheiben - geschnitten
2	große Zwiebeln, gewürfelt	3	Gewürfelte Tomaten (evtl. - mehr)
1/2	Knolle Sellerie, in Stücke - geschnitten (evtl. m	1/2 Liter	Soja-Drink
30 g	Ungebleichtes Mehl	1	Pack. Soja-Creme
1/2 Liter	Gemüsebrühe	1	Essl. Salz.
1	kleine Kopf Brokkoli, in Röschen - zerteilt		Etwas Pfeffer
3	Karotten und 2 Zucchini,	1	Essl. Frische Thymianblätter

In einem großen Topf die Margarine oder das Wasser stark erhitzen. Zwiebeln und Sellerie zufügen und die Zwiebeln in ungefähr 5 Minuten glasig dünsten.

Mit dem Mehl unter ständigem Rühren bestäuben, nach 2 Minuten beiseite stellen. In einem weiteren großen Topf die Gemüsebrühe bei starker Hitze zum Kochen bringen.

Brokkoli und Karotten dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten kochen. Zucchini und Tomaten zufügen und weitere 3 Minuten oder so lange kochen, bis das Gemüse weich, aber noch knackig ist.

Den Gemüsesud ohne Gemüse in die Zwiebel-Mehl-Mischung gießen. Den Sud bei mittlerer Hitze aufkochen und unter ständigem Rühren andicken lassen.

Gemüse, Soja-Creme, Soja-Drink, Salz, Pfeffer und Thymian hinzugeben. Köcheln, bis alles gründlich gar gezogen ist.

Sofort servieren.