

Basilikum-Cremesuppe, Pfannenbrot, Frühlingszwiebeln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g weiße Bohnen, Dose	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
170 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl	40 g geräuch. Mandeln
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g vegane Butter	1 EL Sonnenblumenöl
Sonnenblumenöl	400 g Mehl	1 TL Salz

Für die Garnitur:

1 Zitrone, ganze Frucht	2 EL Mandelblättchen
-------------------------	----------------------

Für die Suppe:

Die Mandeln solange in einem Mixer zerkleinern, bis sie die Konsistenz von Mehl erhalten haben. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne oder im Topf das Öl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1 Minute dünsten, anschließend das Mandelmehl hinzugeben. Umrühren und 2 Minuten weiter rösten.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit in die Pfanne geben. 1 Minute köcheln lassen. Mit Gemüsefond ablöschen.

Die weißen Bohnen in einem Mixer zu einem Püree verarbeiten und anschließend ebenfalls in den Topf geben. Alles gut umrühren und etwa 7 Minuten köcheln lassen. Basilikum fein hacken und dazugeben. Suppe mit Pürierstab fein pürieren.

Für das Pfannenbrot:

200 ml lauwarmes Wasser, Salz und Öl gut vermischen. Nach und nach das Mehl hinzufügen. Den Teig gut durchkneten und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken.

Anschließend den Teig dünn ausrollen, mit veganer Butter bestreichen und fein geschnittene Frühlingszwiebeln darüber streuen. Fladen formen und in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten goldbraun braten jeweils ein paar Minuten pro Seite.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrone in Scheiben schneiden und beides als Garnitur verwenden.

Silvia Kurda am 01. Oktober 2025