



## Vegane Jägersuppe

### Zutaten (für vier Portionen):

#### **Pilzfond:**

Abschnitte und einzelne Pilze  
200 g Wurzelgemüse oder Schalen  
Salz, Pfeffer  
Kümmel

#### **Jägersuppe:**

500 g Pilze z.B. Champignons, Pfifferlinge und Kräuterseitlinge  
Öl zum Braten  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
1 EL Tomatenmark  
75 ml schwarzer Johannisbeersaft  
1 Espresso  
Kümmel  
Lorbeer  
1-2 mehligkochende Kartoffeln  
200 ml Hafercreme (Hafer Cuisine)  
Petersilie

### **Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Garzeiten):**

Die Pilze putzen und die Abschnitte zusammen mit einzelnen Pilzen, den zerkleinerten Wurzelgemüsen und Gewürzen knapp mit Wasser bedeckt aufkochen lassen. Bei niedriger Temperatur mindestens 30 Minuten köcheln lassen, sodass ein kräftiger Fond entsteht. Diesen durch ein feines Sieb geben und bereitstellen.

Bei den größeren Pilzen die Kappe vom Fuß trennen und kleinschneiden. Die Kappen und die kleinen Pilze für die spätere Einlage beiseitelegen, den Rest in wenig Öl Farbe nehmen lassen. Die Zwiebel gewürfelt mitbraten, ebenso den geriebenen Knoblauch. Salz und Tomatenmark hinzufügen und rösten, bis das Tomatenmark eine leichte Bräunung erreicht hat. Dann mit Johannisbeersaft ablöschen, den Espresso hinzugeben und mit dem vorbereiteten Fond auffüllen. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln, zusammen mit Kümmel und Lorbeerblättern hineingeben. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Dann die Hafercreme hineingeben und den Lorbeer entfernen. Mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten Masse mixen, für ein besonders geschmeidiges Mundgefühl durch ein feines Sieb streichen. Zum Schluss gehackte Petersilie darüber streuen.

Nun auch die übrigen Pilze in einer Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann grob gezupfte Petersilie mit durchschwenken. Diese Einlage auf die vegane Jägersuppe geben und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

132 kcal – 7 g Fett – 5 g Eiweiß – 11 g Kohlenhydrate  
**Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.**