

## Bürgertreff - Vegane Kochrezepte 😊

### Kartoffel-Mandel Suppe

Mandeln sind reich an Nähr- und Vitalstoffen. Sie liefern hochwertiges Eiweiss, viele ungesättigte Fettsäuren, zahlreiche Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer sowie jede Menge B-Vitamine und E.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

600 g Kartoffeln - in Würfel schneiden

150 g gemahlene Mandeln oder Mandelmus nach Geschmack

1 Zwiebel - in feine Würfel schneiden

1 Knoblauchzehe - in feine Würfel schneiden

Flüssige Zutaten und Gewürze

1 L Gemüsebrühe (hefefrei)

2 EL Kokosöl

Saft von 1/2 Zitrone

Salz

schwarzer Pfeffer

1/2 Bund Schnittlauch - fein schneiden

### **Zubereitung**

Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten, Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Die Zwiebel im Öl anschmoren. Kartoffeln, [Knoblauch](#), Salz und Pfeffer zufügen und unter Rühren 5 Minuten weiterschmoren.

Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Die [Mandeln](#) einrühren und den Zitronensaft unterheben. Das Ganze mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.

Mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

In Koop. mit



Träger:



Startklar Soziale Arbeit Oberbayern gGmbH

Ansprechpartnerin: Karin Niedermeyer MGH: 08654/ 773069

niedermeyer@startklar-soziale-arbeit.de