



Geeiste Gurken Avocado Suppe mit Knusper-Maultaschen

Vegane geeiste Gurken Avocado Suppe mit Knusper-Maultaschen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Mehl mit Wasser verrühren bis ein Brei entsteht. Die Maultaschen mit diesem Mehlbrei einpinseln oder darin wenden. Anschließend in Panko oder Paniermehl wenden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Maultaschen darin wenden, bis sie von beiden Seiten goldbraun gebacken sind. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend auf Holzspieße aufstecken.
3. Die Gurke und Avocado schälen, entkernen, klein schneiden. Getrennt oder gemeinsam pürieren.
4. Den Joghurt und Sahne dazugeben und kurz mit dem Pürierstab vermischen.
5. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und evtl. Prise Zucker abschmecken.
6. Die Kräuter waschen, gut trocknen, fein schneiden und einrühren. Die Suppe gut gekühlt genießen.



Zutaten:

Zutaten für 3 Personen

- 1 Packung Settele Vegane Gemüse-Suppen-Maultaschen 300g
- 1 EL Mehl
- 4-6 EL Wasser
- 4-6 EL Panko oder Paniermehl
- Öl zum Frittieren
- einige Holzspieße

Für die Suppe:

- 2 Gurken
- 1 Avocado
- 300g Joghurt VEGAN, Natur oder Kokos
- 200g Sahne oder Schmand VEGAN alternativ wäre auch Joghurt möglich
- 1/2 Bund Petersilie oder Dill
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- evtl. 1 Prise Zucker bzw. Xylit