

Rezepte Veggie-Kochkurs
„Winterliche Suppen“

Apfel-Sellerie-Suppe

200g	Sellerie
60g	Zwiebel
1	Apfel
15g	Butter/Margarine
500ml	Gemüsebrühe
ggf. 100 ml	Sahne/Kokosmilch
2	Wacholderbeeren
1-2 El	Zitronensaft
Salz und Pfeffer	

Zubereitung:

Sellerie, Zwiebeln, Apfel schälen, entkernen und würfeln. In Butter/Margarine andünsten. Gemüsebrühe und Sahne/Kokosmilch dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, zerstoßenen Wacholderbeeren (Achtung, hinterher möglichst entfernen) würzen. 20 min. bei milder Hitze kochen lassen. Pürieren, Zitronensaft dazu und abschmecken.

Pikante Möhrensuppe mit Ingwer

500-600g	Möhren
1	Gemüsezwiebel
1	rote Chilischote (mittelscharf)
1	Stück Inwer, daumengroß
1	Knoblauchzehe
½ l	Gemüsebrühe
½ l	Kokosmilch

Zubereitung:

Chilischote, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Zwiebel fein schneiden und in Öl glasig dünsten, obige Zutaten dazu geben und kurz erhitzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, Möhren dazu geben und 20 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit dem Mixstab pürieren.

Kürbissuppe mit Mangold

1 kleiner	Hokaido-Kürbis
1	Zwiebel
800 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Orangensaft
200 g	Mangold
1	Knoblauchzehe
1 El	Sesam
ggf. 50 g	Creme fraiche
und Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl	

Zubereitung

Kürbis und geschälte Zwiebel in grobe Würfel schneiden und 5 Min. in 2 El Olivenöl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Min. köcheln lassen. Danach pürieren, Orangensaft dazu und abschmecken. Mangold gepizut und gewaschen in Streifen schneiden. Mangold mit gehacktem Knoblauch 3 Min in der Pfanne braten (mittlere Hitze). Sesam hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Suppenteller anrichten mit 1 Löffel Mangold und etwas Creme fraiche.

Hinweis für alle Suppen: Lieber zuerst etwas weniger Brühe, damit die Suppe hinterher nicht zu dünn wird. Ggf. noch Flüssigkeit nachgießen.

Special

**Sellerierohkost mit Paprika und
Radieschen**

1	Stück Sellerie (ca. 300 g)
2 El	Zitronensaft
½	Paprikaschote grün
½	Paprikaschote rot
1 Bund	Radieschen
2-3 El	milder Essig
1 El	Senf
1 Tl	Honig
3-4 El	Öl
Kräuter nach Belieben	

Zubereitung:

Sellerie waschen, schälen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Paprika waschen, in Streifen und Stücke schneiden, Radieschen waschen, in Scheiben schneiden.

Soße anrühren, abschmecken und mit Rohkost vermischen.