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	Zubereitung:
1	Gemüsezwiebel	Chilischote, Ingwer und Knoblauch fein
1	rote Chilischote (mittelscharf)	hacken. Zwiebel fein schneiden und in Öl
1	Stück Inwer, daumengroß	glasig dünsten, obige Zutaten dazu geben
1	Knoblauchzehe	und kurz erhitzen. Mit Gemüsebrühe und
1/2]	Gemüsebrühe	Kokosmilch ablöschen, Möhren dazu
1/2 1	Kokosmilch	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		

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

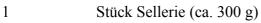
Zubereitung

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, Oragnensaft 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.

Special Sellerierohkost mit Paprika und Radieschen



2 El Zitronensaft

Paprikaschote grün
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.