

fantastisch  
vegetarisch

Herbert Walker

# Süßkartoffeln

Vollwertig kochen und backen



pala  
verlag

# Suppen

Eigentlich gehören Suppen nicht zu meinen Leibspeisen – was für einen Schwaben eher ungewöhnlich ist –, aber hin und wieder lasse ich mich doch dazu verführen. Die folgenden Rezepte zählen natürlich dazu, denn sie sind etwas ganz Besonderes, wie Sie beim Probieren feststellen können. Besonders gerne genieße ich sahnige und pürierte Suppen, die durchaus noch kleine Gemüsestückchen enthalten dürfen, daher seihe ich die Suppen nie.





Mit einer besonders gehaltvollen Suppe möchte ich dieses Kapitel beginnen. Wer auf tierisches Eiweiß verzichten will oder muss, kann die Suppe ohne Sahne und Butter kochen oder diese durch pürierten Tofu ersetzen.

## Gemüsesuppe

500 g Süßkartoffeln  
2–3 Möhren  
200 g Staudensellerie  
750 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt

schälen und klein würfeln.  
und  
in dünne Scheiben schneiden. Alles in  
aufkochen.  
zufügen und unter gelegentlichem  
Umrühren etwa 15 Minuten köcheln  
lassen. Mit

Kräutersalz,  
Paprikapulver  
2 EL Zitronensaft  
20 g Butter  
100 ml Sahne

und  
würzen und vom Herd nehmen.  
und  
unterrühren, das Lorbeerblatt  
herausnehmen und sofort servieren.

### Tipps

- Sehr gut schmeckt die Suppe auch mit saurer Sahne, Joghurt oder Schmand statt Sahne. Wer will, kann die Suppe außerdem mit einem Klacks Sahne garnieren.
- Wählen Sie anstelle der Möhren Kürbis und im Herbst statt Staudensellerie etwas Knollensellerie, klein gewürfelt oder grob geraspelt.



Tofu gibt es in vielen Varianten. Ich bevorzuge Naturtofu und ziehe diesen dem geräucherten Tofu immer vor.

## Tofusuppe ☀️☀️

400 g Süßkartoffeln  
100 g Tofu  
100 g Knollensellerie  
300 ml Gemüsebrühe

½ TL Sojasoße,  
Garam Masala,  
Paprikapulver,  
frisch geriebenem Muskat  
gerebeltem Majoran  
100 g Lauch

Kräutersalz

schälen und klein würfeln.  
klein würfeln.  
schälen und klein würfeln. Alles in  
aufkochen und 10 Minuten köcheln  
lassen. Mit  
  
und  
kräftig würzen.  
in dünne Streifen schneiden,  
dazugeben und alles gut umrühren.  
Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit  
abschmecken und servieren.

### Tipps

- Wenn es nicht vegan sein soll, gebe ich gerne noch 2–3 EL Joghurt vor dem Servieren dazu oder reiche den Joghurt separat. Zum Ende des Garvorgangs können Sie je nach Geschmack zusätzlich ½–1 EL Apfelessig oder hellen Balsamico dazugeben.
- Nehmen Sie statt Sellerie und Lauch einmal Gemüsezwiebel, und marinieren Sie die Tofuwürfel oder braten Sie sie an.



Eine Redewendung sagt: An apple a day keeps the doctor away. Ein Apfel pro Tag ist leicht zu erreichen, denn es gibt nur wenig Obst, das sich so vielfältig verwenden lässt wie der Apfel. Er passt sowohl zu süßen als auch zu pikanten Gerichten gut.

## Apfel-Lauch-Suppe ☀

500 g Süßkartoffeln

schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
In

750 ml Gemüsebrühe

aufkochen und gut 10 Minuten dünsten.

1 säuerlichen Apfel

fein reiben,

1 kleine Stange Lauch

halbieren und in schmale Streifen

schneiden. Apfel und Lauch nach gut

5 Minuten Kochzeit zu den Süßkartoffeln  
geben.

1 getrocknete Chilischote

dazugeben und mit

Kräutersalz,

frisch gemahlenem

schwarzen Pfeffer,

Paprikapulver,

gerebeltem Oregano

Ingwerpulver

und

kräftig würzen, mehrmals umrühren.

Vom Herd nehmen und

unterrühren. Gegebenenfalls die

Chilischote wieder herausnehmen.

100 g Mascarpone

fein schneiden und die Suppe vor dem

½ Bund Schnittlauch

Servieren damit bestreuen.

### Tipps

- Wählen Sie statt Mascarpone einmal einen anderen Frischkäse oder saure Sahne. Bei veganer Ernährung eignet sich statt Mascarpone sehr gut Tofu, püriert mit etwas Apfelsaft.
- Statt des Lauchs können Sie 2–3 Frühlingszwiebeln oder 1–2 rote Zwiebeln nehmen.



Eine ursprüngliche Variante dieser Suppe stammt aus Hawaii und wird mit frischer Kokosmilch zubereitet. Wenn Sie für diese Suppe nicht extra Kokosmilch kaufen wollen, gehen Sie einfach nach diesem Rezept vor.

## Möhren-Kokos-Suppe ☀️☀️

50 g Kokosflocken  
150 ml Wasser

mit  
aufkochen und bei leichter Hitze  
20–30 Minuten köcheln lassen.  
Durch ein Sieb gießen, die Flüssigkeit  
auffangen und die Kokosmasse im Sieb  
gut auspressen.

300 g Süßkartoffeln  
500 ml Gemüsebrühe  
500 g Möhren

schälen und grob würfeln, in  
etwa 15 Minuten gar kochen.  
grob würfeln, mit der Kokosflüssigkeit  
zu den Süßkartoffeln geben und noch  
5 Minuten mitkochen.

1 Schalotte  
20 g Ingwer

schälen und klein würfeln.  
schälen und fein reiben.

1–2 EL Erdnussöl

Zwiebel und Ingwer in  
andünsten. Zum Gemüse geben  
und die Suppe pürieren. Mit

1 TL Limettensaft  
oder Zitronensaft,  
Salz,  
frisch gemahlenem  
schwarzen Pfeffer  
Cayennepfeffer

und  
würzen. Vor dem Servieren mit einem Teil  
der ausgepressten Kokosflocken bestreuen.