

Heike Kügler-Anger

# Veganes Suppenglück

Köstliche Suppen  
und Eintöpfe für  
alle Gelegenheiten



pala  
verlag

Heike Kügler-Anger

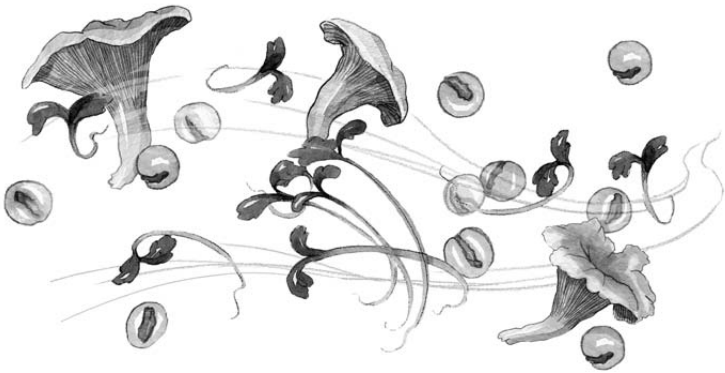
## Veganes Suppenglück

Heike Kügler-Anger

# Veganes Suppenglück

Köstliche Suppen und Eintöpfe  
für alle Gelegenheiten

illustriert von Karin Bauer



pala  
verlag



# Inhalt

<b>Mein pures Glück zum Löffeln</b> .....	7
Ich erobere meine Suppenwelt .....	8
Suppen sind Seelentröster .....	9
Vegane Suppen machen besonders glücklich .....	9
<b>Kleines Suppen-Know-how</b> .....	11
Suppen früher und heute .....	11
Suppe ist nicht gleich Suppe .....	12
Klare Suppen .....	13
Gebundene Suppen .....	14
Eintöpfe .....	14
Süße Suppen .....	15
Kalte Suppen .....	16
Brühe gut – Suppe gut .....	17
Brühe aus Gemüseresten .....	21
Selbst gemachte Instantbrühe .....	23
<b>Alles, was man zum Suppenglück braucht</b> .....	27
Notwendiges Suppen-Handwerkszeug .....	27
Zutaten und Tipps für die Suppenküche .....	29
Hülsenfrüchte in der Suppenküche .....	29
Salz .....	32
Suppen als clevere Resteverwertung .....	32
Aufbewahrung von Suppen .....	34
Suppen-Pannenhilfe .....	34
Die Suppe ist ... ..	34
... angebrannt .....	34
... zu salzig .....	35
... zu dünnflüssig .....	35
... zu dickflüssig .....	35
... zu dunkel .....	35



... zu hell .....	36
... zu fettig .....	36
... zu scharf .....	36
... zu trüb .....	36
... total verkocht .....	36
Suppen-Knigge .....	37
<b>Hinweise zu den Rezepten .....</b>	<b>38</b>
<b>Rezeptteil:</b>	
<b>Für den Familientisch .....</b>	<b>40</b>
<b>Für feine Feste .....</b>	<b>52</b>
<b>Für die zünftige Party .....</b>	<b>70</b>
<b>Für den großen Hunger .....</b>	<b>84</b>
<b>Fürs Büro und Picknick .....</b>	<b>98</b>
<b>Für heiße Tage .....</b>	<b>110</b>
<b>Für Eilige – fertig gekocht in etwa 15 Minuten .....</b>	<b>122</b>
<b>Für die Seele und zum Wohlfühlen .....</b>	<b>134</b>
<b>Für kulinarische Weltenbummler .....</b>	<b>146</b>
<b>Für kleine und große Süßschnäbel .....</b>	<b>166</b>
<b>Für noch mehr Suppenglück – Einlagen und Beilagen .....</b>	<b>176</b>
<b>Suppen rund ums Jahr .....</b>	<b>190</b>
<b>Die Autorin .....</b>	<b>193</b>
<b>Verzeichnis der Rezepte .....</b>	<b>194</b>



## *Mein pures Glück zum Löffeln*

Eigentlich bin ich ein ausgeglichener Mensch. Vor Kurzem musste ich jedoch feststellen, dass ich neidisch war. Ich konnte förmlich spüren, wie eine heiße Welle des Neides von den Fußspitzen über den Bauch bis zum Kopf in mir hochstieg. Was war geschehen?

Eine Teilnehmerin meiner Kochkurse berichtete beim gemeinsamen Essen, dass es in ihrer Kindheit mindestens dreimal in der Woche Suppe oder Eintopf gegeben hatte. Ich war sprachlos. Mindestens dreimal in der Woche Sämig-Cremiges oder Knackig-Frisches heiß aus dem Suppenteller oder der Suppentasse? Ich fing an zu fantasieren: montags eine cremige, süßlich aromatische Erbsensuppe, mittwochs eine Tomatensuppe mit Basilikum und samstags die kulinarische Krönung, eine Gemüsesuppe mit Nudeln: doppeltes Glück aus der Suppenterrine, weil bekanntlich Nudeln sowie Suppen kulinarische Glücksbringer sind. Nur mit Mühe gelangte ich in das Hier und Jetzt und zu meinen Kochkursteilnehmern zurück.

Nun ist es nicht so, dass ich in meiner Kindheit und Jugend hungern musste. Ganz im Gegenteil. Aber es gab doch zwei Speisen, die bei uns nur in Ausnahmefällen auf den Tisch kamen. Das waren Nudelgerichte und Suppen. Mein Vater konnte mit beiden kulinarisch nie viel anfangen, sodass wir quasi suppenlos lebten.



## *Aufbewahrung von Suppen*

Bleiben Reste von Suppe übrig, ist das ein Grund zur Freude, weil sie am nächsten Tag aufgewärmt nochmals gut schmecken. Viele Eintöpfe erreichen ihre geschmackliche Höchstform sogar erst durch das Aufwärmen – finde ich zumindest.

Bis man die Reste erneut aufischt, sollten sie in einem verschlossenen Glas oder einer verschlossenen Kunststoffdose im Kühlschrank gelagert werden, wo sie 3 – 4 Tage haltbar sind. Natürlich kann man in verschließbare Kunststoffdosen abgefüllte Reste auch in das Tiefkühlgerät geben, wo sie bis zu 3 Monate auf ihren nächsten kulinarischen Auftritt warten können. Am besten lässt man tiefgefrorene Suppen schonend im Kühlschrank auftauen und gibt sie anschließend bei knapp mittlerer Temperatur auf den Herd.

## *Suppen-Pannenhilfe*

Es gibt Tage, an denen einem das Schicksal oder der Suppengott nicht gnädig gesonnen ist und beim Suppekochen gehörig etwas schiefeht. Was man, außer Ruhe zu bewahren, in solch einem Fall machen kann, stelle ich Ihnen im Folgenden kurz vor.

### *Die Suppe ist...*

#### *... angebrannt*

Nehmen Sie die Suppe vom Herd. Füllen Sie nun die Suppe mithilfe einer großen Schöpfkelle ohne vorher nochmals umzurühren vorsichtig in einen anderen Topf. Achten Sie darauf, dass Sie nichts vom angebrannten Bodensatz in die Schöpfkelle bekommen.

Schmeckt die Suppe dann noch ein wenig bitter, rühren Sie 1 geschälte, fein geriebene rohe Kartoffel und 2 MSP Zucker unter, die den Geschmack mildern.

Diese Maßnahmen helfen jedoch nur bei leicht angebrannten Suppen. Hat der bittere, angebrannte Geschmack bereits die ganze Suppe durchzogen, ist sie leider nicht mehr zu retten und muss entsorgt werden.





*... zu salzig*

Falls Sie zufällig frisch verliebt sind und Ihnen vor lauter Glück oder auch aus anderen Gründen die Suppe versalzen ist, können Sie die Suppe noch retten, indem Sie bei klaren Suppen und Brühen etwas mehr Wasser, bei gebundenen Suppen mehr Pflanzendrink oder Pflanzensahne hinzufügen. 1 – 2 geschälte, in die Suppe geriebene rohe Kartoffeln oder 3 – 4 EL eingerührte rohe Reiskörner, die in der Suppe mitgegart werden, können das Schlimmste verhindern, indem sie helfen, mit der in ihnen enthaltenen Stärke die Wirkung des Salzes zu mildern.

*... zu dünnflüssig*

Lassen Sie klare Suppen weiter einkochen und würzen Sie mit selbst gemachtem Gemüsebrühekonzentrat (siehe Seite 24 und Seite 25) nach.

Bei gebundenen Suppen verrührt man 1 gehäuften TL Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser, gibt die angerührte Speisestärke in die Suppe und lässt die Suppe unter Rühren nochmals kurz aufkochen.

Kochprofis haben im Kühlschrank zum schnellen Andicken eine Rolle »Mehlbutter«, die sich auch mit hochwertiger Margarine zubereiten lässt. Dafür werden helles Weizenmehl und weiche Margarine zu gleichen Teilen verknetet und zu einer Rolle geformt. Diese schlägt man in Klarsichtfolie ein und gibt sie in den Kühlschrank. Zum Binden wird ein Stück der kalten Mehlmargarine von der Rolle abgeschnitten und mit einem Schneebesen in die heiße Suppe eingerührt. Dabei schmilzt die Margarine und die in der Margarine gebundenen Mehlteilchen gehen allmählich und ohne Klümpchen zu bilden in die heiße Suppe über. Damit das Mehl seine volle Bindfähigkeit entfalten kann, sollte die Suppe nochmals 15 Minuten köcheln.

*... zu dickflüssig*

Strecken Sie die Suppe mit etwas Gemüsebrühe, Pflanzendrink oder Pflanzensahne.

*... zu dunkel*

Fügen Sie noch etwas Pflanzensahne hinzu.



### *... zu hell*

Halbieren Sie eine geschälte Zwiebel und braten Sie die Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in etwas Öl scharf an, bis die Schnittflächen schön braun sind. Kochen Sie die Zwiebelhälften in der Suppe mit.

### *... zu fettig*

Zu viele Fettagungen auf der Suppe kommen bei veganen Suppen eher selten vor, weil keine tierischen und daher meist sehr fetten Bestandteile verarbeitet werden. Sollte jedoch aus Versehen zu viel Pflanzenöl oder Margarine in die Suppe geraten sein, kann man sich damit behelfen, dass man ein paar Eiswürfel in ein frisches Geschirrtuch gibt und dieses kurz auf die Oberfläche der Suppe legt. Das Fett erstarrt durch die Kälte am Geschirrtuch.

### *... zu scharf*

Wenn Sie beim Abschmecken Ihrer Suppe das Gefühl haben, die Feuerwehr alarmieren zu müssen, hilft nur noch eins: Brühe, Pflanzenmilch oder Pflanzensahne marsch! Geben Sie so viel Flüssigkeit dazu, bis die Suppe entschärft ist. Würzen Sie im Anschluss mit etwas Salz oder selbst gemachtem Gemüsebrühekonzentrat (siehe Seite 24 und Seite 25) nach.

### *... zu trüb*

Gewürze in Form ganzer Gewürzsaamen gibt man beim Kochen am besten in ein großes Tee-Ei oder in ein Gewürz-Ei.

### *... total verkocht*

Wenn Suppen mit Gemüse oder Hülsenfrüchten aus Versehen viel zu lange auf dem Herd bleiben und das Gemüse beziehungsweise die Hülsenfrüchte beginnen, zu zerfallen, nimmt man einfach den Pürierstab zur Hand und verwandelt die Suppe in eine Cremesuppe. Diese kann im Anschluss mit etwas Pflanzensahne verfeinert werden.



## Kohlrabisuppe mit Frühlingskräutern



Frisch und leicht gelöffelt in den Frühling

- 1 Zwiebel
- 3 – 4 EL Rapsöl
- 1 großer Kohlrabi
- 4 Karotten
- 1 ½ l heiße Gemüsebrühe
- 125 g feine grüne Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL fein gehackter Schnittlauch
- 4 EL fein gehackte krause Petersilie
- 2 EL fein gehackter Kerbel
- 2 EL fein gehackte Zitronenmelisse
- Meersalz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

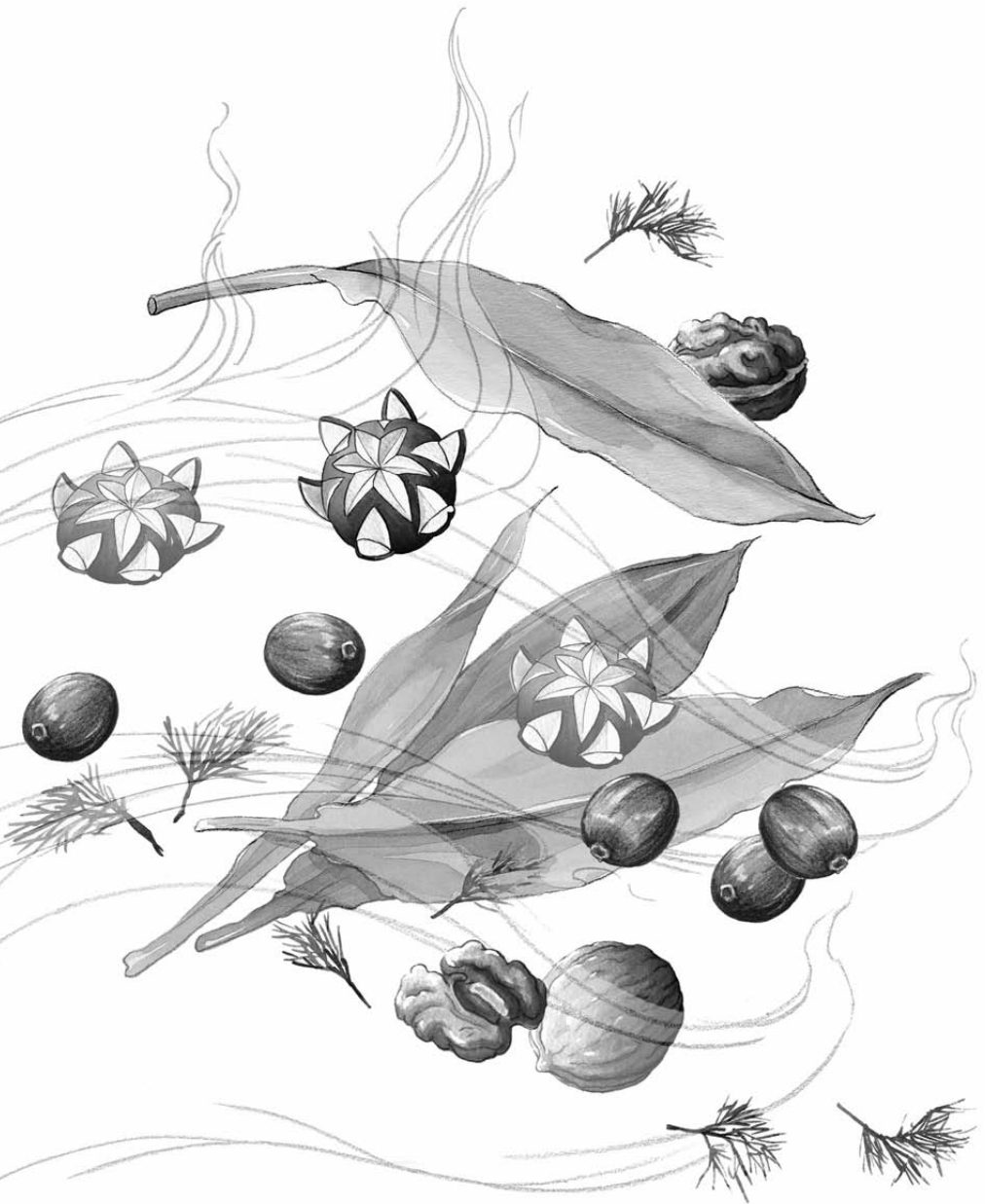
- Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- Den Kohlrabi und die Karotten schälen und fein würfeln. Zur Zwiebel in den Topf geben, kurz und kräftig anschwitzen. Die Temperatur reduzieren und das Gemüse so lange unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis es knapp bissfest gegart ist.
- Die Brühe hinzufügen und die Suppe kurz zum Kochen bringen. Die Erbsen und den Essig hinzufügen, die Temperatur reduzieren und die Suppe so lange köcheln lassen, bis die Erbsen bissfest gegart sind.
- Die fein gehackten Kräuteriterrühren und die Suppe anschließend 3 – 4 Minuten ziehen lassen.
- Vor dem Servieren herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tip



Falls Sie den Geschmack von Meeresalgen mögen, können Sie zusätzlich 5 EL fein gehackte getrocknete Dulse oder zerstoßene getrocknete Wakameiterrühren. Dadurch erhält die Suppe ein feines maritimes Aroma.

*Für feine Feste*





## Beschwipste Steckrübencremesuppe



Alte Gemüseart pfiffig kombiniert

1 Zwiebel  
 1 – 2 Knoblauchzehen  
 3 – 4 EL Olivenöl  
 750 – 800 g Steckrüben  
 2 mehligkochende Kartoffeln  
 250 ml trockener Weißwein,  
     ersatzweise knapp 250 ml kalte Gemüsebrühe  
     mit 1 EL weißem Balsamessig  
 250 ml kalte Gemüsebrühe  
 300 ml Sojadrink  
 2 EL weißer Balsamessig  
 125 ml Sojasahne  
 2 EL fein gehackte glatte Petersilie  
 2 EL fein gehacktes Basilikum  
 1 EL fein gehackter Oregano  
 1 TL fein gehackter Rosmarin  
 1 TL fein gehackter Thymian  
 Meersalz  
 frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, mittelfein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- Die Steckrübe und die Kartoffeln schälen und mittelfein würfeln. Zur Zwiebel und zum Knoblauch in den Topf geben und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe hinzufügen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren gut 20 Minuten sehr weich kochen.
- Den Topf vom Herd nehmen, den Sojadrink hinzufügen und die Suppe fein cremig pürieren.
- Den Essig hinzufügen, die Suppe zurück auf den Herd geben und unter Rühren kurz zum Kochen bringen. Die Temperatur deutlich reduzieren, die Sojasahne sowie die Kräuter unterrühren und die Suppe gut 5 Minuten ziehen lassen.
- Vor dem Servieren herzlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## *Dinner-for-One-Suppe*



Ein Muss für jede Silvesterfete

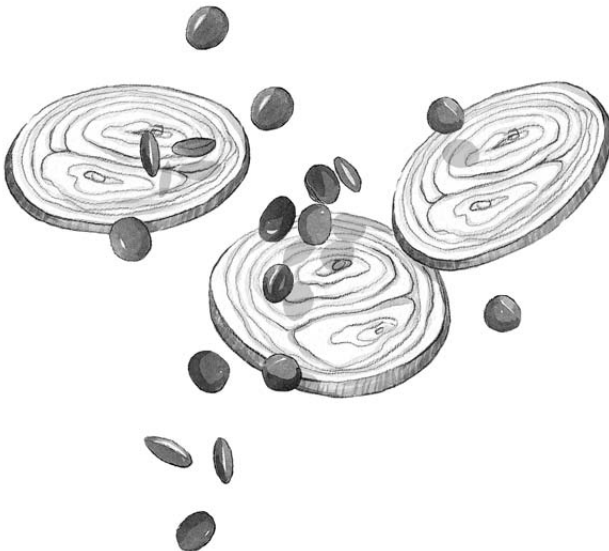
### *für gut 6 Portionen*

*150 g (Vollkorn-)Basmatireis*  
*Meersalz*  
*etwa 300 ml Wasser*  
*2 große Zwiebeln*  
*2 – 3 Knoblauchzehen*  
*1 walnussgroßes Stück Ingwer*  
*3 – 4 EL Rapsöl*  
*600 g (ungeschälter) Hokkaidokürbis ohne Kerne*  
*1 große Karotte*  
*1 große Kartoffel*  
*1 Apfel*  
*100 g rote Linsen*  
*2 TL mildes Currypulver*  
*1 TL scharfes Currypulver*  
*900 ml kalte Gemüsebrühe*  
*150 ml Sojasahne*  
*1 – 2 EL Worcestersauce*  
*4 – 5 EL fein gehackter Schnittlauch*

- Den Reis, ½ TL Salz sowie das Wasser in einen kleinen Topf geben und den Reis unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.
- Die Zwiebeln, Knoblauchzehen und den Ingwer schälen, mittelfein hacken und in einem großen Suppentopf im heißen Öl anschwitzen.
- Den Kürbis mittelfein würfeln. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffel schälen und mittelfein würfeln. Den Apfel entkernen und mittelfein würfeln.



- Den Kürbis, Apfel, die Karotte, Kartoffel sowie die Linsen in den Topf zum Zwiebelgemüse geben. Das Currypulver und 1 TL Salz unterrühren.
- Die Brühe zum Gemüse geben und das Linsengemüse unter gelegentlichem Rühren 40 – 50 Minuten sehr weich kochen.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Gemüsezubereitung mit dem Pürierstab fein cremig pürieren.
- Den gegarten Reis hinzufügen, die Suppe zurück auf den Herd geben und nochmals kurz zum Kochen bringen. Die Temperatur deutlich reduzieren und die Sojasahne, Worcestersauce und den Schnittlauch unterrühren. Die Suppe 4 – 5 Minuten ziehen lassen.
- Herzhaft mit Salz abschmecken und servieren.





## Doppelte Selleriesuppe

Doppelt schmeckt einfach besser!

1 große Zwiebel  
 4 – 5 EL Rapsöl  
 400 g Knollensellerie  
 400 g Kartoffeln (etwa 4 kleine Kartoffeln)  
 500 ml heiße Gemüsebrühe  
 1 großes Lorbeerblatt  
 150 ml Sojasahne  
 2 EL Weißweinessig  
 2 EL Hefeflocken  
 4 große Stangen Staudensellerie  
 ½ Bund krause Petersilie  
 Meersalz  
 frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und in 2 – 3 EL heißem Öl anschwitzen.
- Den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen und mittelfein würfeln (diese zwei Zutaten benötigt man im Mengenverhältnis 1:1).
- Den Knollensellerie zur Zwiebel in den Topf geben und kurz anschwitzen. Die Kartoffeln, die Brühe und das Lorbeerblatt hinzufügen. Alles unter Rühren kurz zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren gut 20 Minuten weich kochen.
- Den Topf vom Herd nehmen und das Lorbeerblatt entfernen.
- Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zermusen, bis es cremig, aber noch ein wenig stückig ist.
- Die Sojasahne, den Essig und die Hefeflocken unterrühren und die Suppe zurück auf den Herd geben. Die Suppe unter gelegentlichem Rühren gut 5 weitere Minuten köcheln lassen.
- Den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Öl kurz anbraten. Die Petersilie fein hacken und mit dem Staudensellerie zur Suppe geben. Die Suppe 2 – 3 Minuten ziehen lassen.
- Vor dem Servieren herzlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Avocadocremesuppe mit Paprika



Schnell in die Suppenschüssel gebracht

2 reife Avocados  
500 ml gut gekühlte Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
200 ml gut gekühlter Sojadrink  
125 ml gut gekühlte Sojasahne  
2 TL Weißweinessig  
2 kleine rote Paprikaschoten  
2 kleine Frühlingszwiebeln  
4 EL fein gehackte glatte Petersilie  
Meersalz  
rote Chilisauce

- Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch auslöffeln. Das Fruchtfleisch mit der Brühe in ein hochwandiges Rührgefäß geben.
- Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse zur Avocado geben. Alles mit dem Pürierstab fein cremig pürieren. Den Sojadrink, die Sojasahne sowie den Essig hinzufügen und alles nochmals kurz pürieren.
- Die Paprika vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln und Paprika zur Suppe geben und mit der Petersilie unterrühren.
- Die Avocadocremesuppe herzhaft mit Salz und Chilisauce abschmecken.
- Die Suppe etwa 20 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals kurz umrühren.

*Tip*



Weil verarbeitete Avocado leicht verderblich ist, sollten Reste dieser Suppe im Kühlschrank aufbewahrt und am besten noch am gleichen Tag verzehrt werden.

*Für Eilige -  
fertig gekocht in etwa 15 Minuten*





## Knoblauchcremesüppchen

Schmeckt gut, tut gut

1 kleine Zwiebel  
4 – 6 große Knoblauchzehen  
4 – 5 EL Olivenöl  
5 Scheiben Vollkorntoastbrot (etwa 130 g)  
900 ml Sojadrink  
2 TL Weißweinessig  
125 ml Sojasahne  
4 EL fein gehackte glatte Petersilie  
Meersalz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, mittelfein hacken und kurz im heißen Öl anschwitzen. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht braun wird, weil er dann bitter schmeckt.
- Die Toastscheiben im Toaster kross rösten und in Würfel schneiden. Zur Zwiebel und zum Knoblauch in den Topf geben und kurz anbraten.
- Mit dem Sojadrink ablöschen. Alles unter Rühren kurz aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Suppe 4 – 5 Minuten köcheln lassen, bis das Brot weich ist.
- Den Topf vom Herd nehmen, den Essig unterrühren und alles mit dem Pürierstab fein cremig pürieren.
- Den Topf zurück auf den Herd geben. Die Sojasahne und Petersilie unterrühren. Die Suppe 2 – 3 weitere Minuten köcheln lassen.
- Vor dem Servieren herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Tip*



Statt der Zwiebel können Sie auch 1 Schalotte oder 3 kleine Frühlingszwiebeln verwenden.



## Bündner Gerstensuppe

Kindheitserinnerung aus der Schweiz

1 Zwiebel

1 große Knoblauchzehe

3 – 4 EL Rapsöl

1 Stange Lauch

3 Karotten

125 g Rollgerste oder grobe Perlgraupen

1 EL fein gehackter Thymian

1/3 TL Roh-Rohrzucker

1 MSP frisch geriebene Muskatnuss

1 l kalte, kräftige Gemüsebrühe

3 Stangen Staudensellerie

1/2 TL Rauchpaprikapulver, ersatzweise scharfes Paprikapulver

5 EL fein gehackte krause Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

5 – 6 EL Röstzwiebeln (siehe Seite 186)

- Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- Den Lauch in feine Ringe schneiden, zum Zwiebelgemüse in den Topf geben und kurz anschwitzen.
- Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zum Zwiebelgemüse in den Topf geben und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Die Rollgerste oder Perlgraupen, den Thymian, Zucker, die Muskatnuss und Brühe hinzufügen. Alles unter Rühren kurz zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und die Suppe unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Den Staudensellerie in Scheiben schneiden und mit dem Rauchpaprikapulver in die Suppe geben. Die Suppe etwa 10 weitere Minuten köcheln lassen.
- Die Petersilie unterrühren und die Suppe herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe auf Suppenteller verteilen und mit den Röstzwiebeln überstreut servieren.