



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Lauch-Suppe und Kohlrabi

So richtig warm ist es ja gerade nicht - also schmeckt uns eine warme Soulfood-Suppe auch jetzt ganz hervorragend. Wenn Ihr genauso empfindet, probiert unbedingt mal diese Lauchcreme-Suppe aus! 😊

Zutaten:

450g Lauch (in Ringe geschnitten), 550g gewürfelte Kartoffeln, 900ml Wasser, 1 Schuss Rapsöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Cashew-Creme: 150g Cashews eingeweicht, 300ml Mandelmilch, 2 EL Gemüsebrühpulver, 4 EL Hefeflocken, ½ TL mittelscharfer Senf, 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Cashews am besten über Nacht einweichen, ansonsten 15 Minuten in Wasser kochen. In einem großen Topf Lauch in Rapsöl ca. 5 Minuten anschwitzen, bis er zusammenfällt. Kartoffelwürfel kurz mit anbraten, dann Wasser dazugeben, mit Deckel ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.

In der Zeit die Cashew-Creme zubereiten: Cashews abgießen, mit Mandelmilch, Gemüsebrühpulver, Hefeflocken, Senf und Kurkuma im Mixer zwei Minuten pürieren - bis die Creme schön glatt ist.

Nach Ende der Kochzeit die Creme in die Suppe einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Wenn sie dir zu dickflüssig ist, rühre noch ein wenig Wasser ein. Vor dem Servieren noch ein paar Minuten ziehen lassen.





Gefüllte Kohlrabi

Zutaten:

3 Kohlrabi mit Blättern, 1 Tasse Basmati-Reis, 1 EL Tomatenmark, 100ml Wasser, 500ml passierte Tomaten, eine kleine Zwiebel, 2-3 Zweige frischer Thymian, 1 EL Olivenöl, (veganer) Streukäse, Salz & Pfeffer, 2-3 Spritzer vegane Worcestersauce

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, Blätter beiseitelegen. Kohlrabi mit einem kleinen Löffel vorsichtig aushöhlen, der bestehende Rand/Boden sollte ca. 1-1,5cm dick sein. Kohlrabifleisch fein hacken, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Thymianblätter fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kohlrabi und Zwiebeln anschwitzen, den gewaschenen Reis nach ein paar Minuten dazu geben, 5 Minuten mit braten. Thymian kurz mit anschwitzen, Tomatenmark dazu geben, kurz rösten. Mit Wasser ablöschen und vom Herd nehmen. Reis-Kohlrabi-Mischung mit Salz & Pfeffer kräftig würzen und in die Kohlrabi füllen. Passierte Tomaten mit Salz & Pfeffer und Worcestersauce würzen. Alles zusammen in eine kleine Auflaufform setzen, erst ein bisschen Sauce, dann die Kohlrabi, mit Sauce auffüllen - dabei nicht die Kohlrabi übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 190Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten Streukäse über die Kohlrabi geben. Fein gehackte Kohlrabiblätter nach dem Backen über die Kohlrabi streuen und genießen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

