

Suppen

von Urs Hochstrasser

Pikante Spinatsuppe

½ lt Wasser
1 St Avocado
100 g Spinat
1 TA Linsenkeimlinge
1 TL Edelhefe
1 MS je Zimt, Muskat
2 MS Chilipulver
NB Vollsalz

Die Zutaten ausser den Linsen in den Mixer geben und gut verarbeiten. Zum Schluss die ganzen Linsenkeimlinge dazugeben. Die Suppe kann mit Zucchini- oder Kürbisblüten o. Ä. garniert werden. Tipp: Als Einlage in diese Suppe eignen sich auch fein geschnittene Meeralgeln, wie z. B. Wakame oder Kelp. Anstelle von Spinat eignen sich auch Feldsalat, Melde oder Vogelmieze.

Selleriecreme

1 St Sellerie
5dl Wasser
2 EL Mandelpüree
4 EL kaltgepresstes Kokosnussöl
1 EL Edelhefe etwas Muskat
NB Vollsalz

Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Mit Wasser und Mandelpüree im Mixer fein pürieren. Während laufendem Mixer das Kokosnussöl dazugiessen, dann die Gewürze beifügen. Sofort servieren. Garnier-Tipp: Wenn der Karottentrester von entsafteten Karotten im Dehydrator getrocknet wird, kann er so haltbar gemacht und als Streudekoration verwendet werden. Gerade in dieser Suppe bringt er einen tollen Kontrast.

Löwenzahnsuppe

1St mittlerer Büschel Löwenzahn (Blätter mit Blüte)
5 dl Wasser
1 St Avocado
1 St Apfel
1 EL Kokosöl
NB Vollsalz,
Edelhefe,
Muskat

Die Zutaten ausser dem Apfel im Mixer zu einer Suppe verarbeiten. Dann die Suppe in 4 Teller anrichten und aus dem Apfel feine Streifen schneiden und jedem Teller der Suppe dazugeben. Tipp: Anstelle des Kokosöls kann auch Hanföl verwendet, oder das Öl ganz weggelassen werden. Um die Suppe etwas cremig zu machen, kann man auch nur eine halbe Avocado verwenden, dafür 1 EL Mandelpüree dazumixen. Dieser Suppe kann auch Vogelmieze beigemischt werden.

Bouillon mit Wakame und Glasnudeln

4 dl Wasser
2 EL Tamari
1 TA Wakame eingeweicht
¼ St Bierrettich
1 EL Olivenöl
1 MS Cayenne
NB Vollsalz
etwas Petersilie

Das Wasser mit dem Olivenöl, Tamari, Cayenne und dem Salz mit Hilfe eines Schneebesens oder dem Mixer vermischen. Die eingeweichten Wakame fein schneiden und der Suppe begeben. Den Bierrettich schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Dies geht am besten mit der Rokoreibe von Börner oder der Legumette. Diese Streifen, die aussehen wie Glasnudeln in angemessener Länge ebenfalls der Suppe beifügen. Die Suppe mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Bisque aux légumes de mer

3 St Tomaten
1 TA Wasser
1 EL Mandelpüree
1 EL Distel- oder Traubenkernöl
4 EL Wakame, fein geschnitten
NB Kelp, in feine Streifen geschnitten
1/2 TL Curry
etwas Vollsalz,
Edelhefe

Die Tomaten mit dem Wasser im Mixer ganz fein pürieren. Das Mandelpüree dazugeben und den Mixer nochmals kurz laufen lassen. Dann während dem laufenden Mixer das Öl dazugiessen. Nun die Gewürze beimischen. Das fein geschnittene Meeress Gemüse (Wakame und Kelp) in die Tassen geben und die entstandene Suppe in diese Tassen einfüllen. Garnieren mit einem Tüpfchen Mandel- Mayonnaise und etwas Paprika darüber, oder ein kleines Sträusschen Petersilie.

Pastinakensuppe

½ lt Wasser
1 St mittlere Pastinake
½ St Apfel 1 EL Mandelpüree
2 EL Mohnöl
1 LS Curry
1 TL Edelhefe
NB Vollsalz

Die Pastinake zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und gut verarbeiten. Das Mohnöl am Schluss in den Laufenden Mixer geben. Anmerkung: Die Pastinake ist ein Gemüse, das sehr reichhaltig an Mineralien und Vitaminen ist. Sie ist daher im Winter bis in den Frühling sehr interessant mit einem hohen Nährwert.

Die rosarote Suppe

½ lt Wasser
1 St mittlere Rote Beete (Randen)
½ St Apfel
2 EL Mandelpüree
je 1 MS Zimt,
Anis,
Kardamom,
Cayenne
2 TL Edelhefe oder Tamari
NB Vollsalz
1 EL gehackte Petersilie

Die Rote Beete grob raffeln und mit den anderen Zutaten im Mixer gut verarbeiten. In Tassen oder Teller anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren. Tipp: Um die Suppe reichhaltiger und cremiger zu machen, kann während laufendem Mixer ca. 3 EL Kokosöl einmontiert werden.

Selleriesuppe mit Löwenzahn

½ St Sellerieknolle
4 dl Wasser
4-6 St mittlere Löwenzahnblätter
¼ St Avocado
1 EL Mandelpüree
NB Vollsalz 1 TL Edelhefe
1 MS Muskat
1 MS Cayenne

Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Mit dem Wasser in den Mixer geben und schön fein verarbeiten. Die Avocado, das Mandelpüree und die Gewürze dazugeben. Nochmals kurz aufmischen. Die Löwenzahnblätter quer in feine Streifen schneiden und der Suppe als Einlage beimengen. Garnieren mit Löwenzahnblütenblättern, getrockneten Wildblüten oder ähnlichem.

Crèmesuppe mit Petersilienwurzel

2 St Petersilienwurzeln
2 HV rohe Cashewkerne

½ lt Wasser
NB Vollsalz
1 EL Edelhefe
3 EL Kokosöl
etwas gehacktes Maggikraut

Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Cashewkernen, dem Wasser in den Mixer geben und gut verarbeiten. Während laufendem Mixer das Kokosöl einlaufen lassen. Am Schluss würzen mit Salz und Hefe. Direkt in Suppentassen oder in eine Suppenschüssel anrichten und das Ganze mit dem gehackten Maggikraut dekorieren. Tipp: Anstelle von Kokosöl eignen sich auch folgende Öle: Leinöl (bis jetzt hat sich nur das frische Leinöl von der Bodensee Ölmühle dazu geeignet), Mohnöl, Aprikosenkern- oder Mandelöl.

Wildkräutersuppe

2 TA junge Brennnesseln
2 TA Vogelmiere
½ St Avocado
4 dl Wasser
1 EL Mandelpüree
1 EL Leinöl
NB Vollsalz
NB Tamari

Alle Zutaten ausser Leinöl in den Mixer geben und zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten. Das Leinöl am Schluss bei laufendem Mixer dazu giessen.

Bouillon cru aux juliennes

5 dl Wasser
2 EL Erdnussöl oder frisches Leinöl
3 EL Tamari / Sojasauce *
¼ St Kohlrabi
½ St Karotte
etwas gehackte Petersilie
1 Prise Vollsalz

Wasser mit dem Tamari und dem Öl mit Hilfe eines Schwingbesens / Schneebesens vermischen. Das ergibt eine Bouillon ähnliche Brühe. Die geschälten Gemüse – in diesem Fall Kohlrabi und Karotte – in feine Esslöffelbreite Streifen (Julienne) schneiden. Die Gemüsestreifen mit einer Prise Salz vermischen und mindestens 3 Minuten stehen lassen, damit sie etwas weicher werden. Die Julienne in vier Tassen oder Suppenteller verteilen und die Bouillon darüber giessen. Tipp: Wenn kein Öl dazu gegeben wird, sieht es aus, wie eine Consommé (Kraftbrühe). Ganz wenig Cayenne bringt etwas Pfiff in die Consommé.

Miso-Suppe

4 dl Wasser
2 EL Miso *
30 g Knollensellerie
5 g Wakame getrocknet
70 g Zucchini
4-6 St Shitaki (je nach Grösse)

Wakame ca. 1 Stunde in handwarmem Wasser einweichen. Die 4 dl Wasser (am Vorteilhaftesten etwa 35° C warm) zusammen mit dem Miso und dem Knollensellerie in Mixer geben und gut verarbeiten. Zucchini in feine Würfelchen schneiden (Brunoise). Shitaki in feine Scheiben schneiden und das Wakame ebenfalls mundgerecht schneiden. Zucchini, Shitaki, Wakame in eine Schüssel geben. Die Misobrühe dazugeben und servieren. Tipp: diese Miso-Suppe kann auch in vier kleinen Schalen serviert werden. Nach Belieben kann der Suppe auch Cayenne-Pfeffer beigemischt werden. Übrigens, die Suppe schmeckt auch ohne Shitaki hervorragend. Anstelle von Wasser kann auch vom Einweichwasser der Wakame für die Suppe verwendet werden. Anstelle von Wakame oder zusätzlich können auch feine Würfel von Kelp oder Meeresspaghetti dazugegeben werden. Anstelle von Meeralgen können auch Avocadowürfel gebraucht werden.