

Liebe Köch*innen,

diese cremige Suppe enthält fast alles, was die Kiste und die Natur gerade hergibt. Als Suppentopping bieten sich Croutons, Nüsse oder ein gutes Kern- oder Nussöl an. In der Suppe können gut übrige oder eigene Kräuter vom Fensterbrett oder Garten verwendet werden. Erlaubt ist, was schmeckt und frisch grün ist.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für etwa 3 Liter Suppe

- 1 Blumenkohl, das Blattgrün abzupfen und separat lagern, der Rest walnussgroß geschnitten
- 1 große Gemüsezwiebeln, walnussgroß geschnitten
- 1 Petersilienwurzel, walnussgroß geschnitten (etwa eine Hand voll)
- 1 Stange Lauch, in etwa 1 cm Ringe geschnitten, den grünen Teil separat lagern.
- 1,5 Liter Pflanzendrink nach Wahl (auch Milch funktioniert)
- 0,2 Liter Pflanzensahne (oder echte Sahne)
- 1 kleine Kartoffel, grob geschnitten
- 1 Bund Rucola, grob gehackt
- Jeweils ½ Bund Bärlauch und Petersilie
- 1 EL Madras Massala (oder sonstiges Curry Gewürz)
- 1 TL Curcuma Pulver
- 200 ml halbtrockener Weißwein
- 4 EL Sesamöl
- 3 EL Olivenöl
- Bratöl
- Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack
- 2 Eier pro Portion

Zubereitung

Alles Gemüse, bis auf das, was leuchtend grün ist, mit etwas Öl unter rühren 5 Minuten ohne Farbe anbraten. Eine gute Prise Salz, das Currypulver und etwas Zucker hinzufügen. Weitere 2 Minuten andünsten. Weißwein hinzufügen und etwa 10 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit fast komplett verkocht ist. Pflanzenmilch und -sahne hinzufügen, Deckel aufsetzen und zum Kochen bringen. Wenn der Suppenansatz kocht, Lauch- und Kohlgrün hinzufügen und 2 Minuten mitkochen.

Nun die Suppe im Standmixer nach und nach fein pürieren. Die letzte Tour im Mixer mit etwas Flüssigkeit planen. Hierbei auch die Kräuter mitsamt Curcuma Pulver, Oliven- und Sesamöl zugeben.

Die Eier (ich rechne zwei pro Portion) separat, nach persönlicher Vorliebe weich oder hart kochen und ganz oder bereits geschnitten in die Suppenschale geben. Dazu passt eine Scheibe Graubrot, ein paar frische Tomaten, Nüsse, Croutons oder auch Salat.