



hr1-DOLCE VITA

Susanne Reininger Vegane „Hühnersuppe“

ZUTATEN

- 1 Brokkoli (ca. 300 g)
- 4 Karotten
- 1 Lauchstange
- ½ Sellerieknolle od. 1 kleiner Sellerie
- 1 – 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 150 g Erbsen (frisch geschält oder TK-Ware)
- 250 g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen frischer Ingwer
- 1 TL Kukurmapulver
- 2 – 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 200 g Vollkornnudeln oder Gerstengraupen
- 1,5 Liter gekörnte Gemüsebrühe (aus 3 Bio-Gemüsebrühwürfel ohne Hefe, z.B. Cenovis)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Brokkoli abspülen und in Röschen zerlegen. Karotten und Sellerieknolle schälen und in kleine Stücke würfeln. Lauch abbrausen in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen und die Blättchen grob hacken. Ingwer schälen und reiben.

Karotten- und Selleriewürfel in einem hohen Kochtopf mit Öl andünsten. Lauch und Zwiebeln hinzugeben und kurz mit andünsten. Danach Knoblauch und Ingwer zugeben und mit einem Kochlöffel unterheben.



hr1-DOLCE VITA

Mit Brühe angießen und aufkochen, dann Linsen, Erbsen und Nudeln oder Graupen hinzugeben. 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen. 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit Erbsen und Brokkoli beifügen. Mit Kurkuma, Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Gusto einen Klecks Olivenöl zugeben.

In Suppentassen oder -teller füllen, mit reichlich Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Die Anti-Erkältungs-Suppe eignet sich auch gut zum Mitnehmen ins Büro. Dazu eine Portion z.B. in eine saubere Milch- oder Sahneflasche (1 l/ 0,5 l) aus Glas füllen.