



Fruchtige Rotkrautsuppe mit Kresse

⌚ Preparation time: 40 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

Total time: 40 minutes

Zutaten für 4 Portionen vegane fruchtige Rotkrautsuppe

- 2 EL Olivenöl
- 80 g Zwiebeln oder Schalotten
- 300 g Rotkraut
- 200 g Pflaumen | kann durch 2 EL Pflaumenmus ersetzt werden; wahlweise kann man statt dessen auch einen klein geschnittenen Apfel ohne Kerngehäuse hinzufügen
- 2 EL Agavendicksaft
- Saft von einer Orange | ca. 150 ml
- 700 ml Gemüsebrühe
- 120 g Kartoffeln
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 50 ml Mandeldrink | oder ein anderer Pflanzendrink
- Pro Portion 1-2 EL Soja Cuisine oder eine andere Pflanzen Cuisine
- 1 Beet Kresse

Tipp: Man sollte bei diesem Rezept einen Mandeldrink oder einen anderen Pflanzendrink verwenden, der nicht so leicht ausflockt. Am Besten, man benutzt den Pflanzendrink, mit dem man bereits beim Kaffee gute Erfahrungen in dieser Hinsicht gemacht hat. Er sollte Emulgator enthalten.

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Rotkraut waschen und von der Kopfseite her in feine Streifen schneiden. Den harten Strunk entfernen. Kartoffel(n) schälen und in Würfel schneiden. Die Pflaumen waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Eine Orange auspressen. 700 ml Gemüsebrühe bereit stellen.
2. 1-2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Kartoffelstücke und klein geschnittenen Rotkohl dazu geben und wenige Minuten anbraten. Mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit 700 ml Gemüsebrühe aufgießen. Pflaumenstücke und Lorbeerblätter in die Suppe geben. Suppe einmal aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Suppe 35 Minuten bei leicht gekipptem Topfdeckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Wenn der Kohl schön weich gekocht ist, Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Orangensaft zur Suppe geben und diese mit einem Schneidstab fein pürieren und dabei den Mandeldrink zugießen. Suppe anschließend mit Salz, Pfeffer, 1 EL Sojasoße sowie etwas Agavendicksaft würzen und abschmecken. Suppe mit Soja Cuisine oder einer anderen Pflanzen Cuisine beträufelt und mit viel frischer Kresse garniert servieren.