

Kohljanka



Kiflinska

Art	vegan
Rubrik	Suppen
Aufwand	kinderleicht
Zeit	30 - 45 Minuten

Die Story

Machen wir uns nix vor: Es ist Kohlsuppenzeit. Erst habe ich mich sehr schwer getan, das zu akzeptieren. Dann war das Zeug so schnell alle, dass ich nicht mal ein Foto davon machen konnte. Eignet sich auch prima für den Topf überm winterlichen Lagerfeuer. Deftige, leckere Veganerküche. Yeah.

Zutaten

- 1 kleiner Kohlkopf
- 1 große Zwiebel
- 6 Möhren / Karotten
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 großer Apfel
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Zucker
- 1 TL Kümmel (gemahlen oder ganz)
- 1 TL Paprikapulver, süß
- 1 EL Liebstöckel
- 1 TL Senfkörner
- 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 große Dose Tomatenmark (so groß wie eine große Dose geschälte Tomaten)
- Öl
- Salz & Pfeffer

Für den Schmand: Yofu, Saure Sahne oder Schmand, Petersilie und / oder andere Kräuter

Für die Croûtons: altes Brot (am liebsten dunkel!), Öl, Margarine oder Butter, 1 dicke Knoblauchzehe.

Zubereitung

Zwiebeln würfeln, Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, Karotten in Scheiben schneiden, Kohl vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Kartoffeln dazugeben, anbraten. Kohl und Möhren dazugeben, Salz, Kümmel, Paprikapulver, Wacholderbeeren, Lorbeer und Senfkörner dazugeben, umrühren. Tomatenmark hinzugeben, Dose noch 1-2 mal mit Wasser füllen und hinein damit, bis das Gemüse genügend bedeckt ist. Liebstöckel (Maggikraut) unterrühren. Mit Deckel köcheln lassen.

In dieser Zeit:

altes Brot in Würfel sägen, 1 Knoblauchzehe klein hacken, reichlich Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin goldig braten, Knoblauch und Salz etwas später dazu geben.

Sojasahne, Sojacuisine, Schmand oder Saure Sahne in einer kleinen Schüssel glattrühren, gehackte Petersilie hinzufügen

Zum Schluß den Eintopf in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten, den angerührten Schmand (o.ä.) dazu stellen oder drüberklecksen, die "Croutons" drüber streuen, guten Appetit.

Benötigte Geräte

Topf, Messer, Brettchen, Löffel