

Krautsuppe

Zutaten:

400g Weißkraut würfelig geschnitten
150g Karotten grob geraspelt
150g Knollen oder Stangensellerie
100g weiße Zwiebeln
100g Lauch
170g Karfiol
150g frische Tomaten
400g geschälte, pürierte Tomaten
3 Stk. frischen Knoblauch
4EL Olivenöl
3l Wasser
Gemüsesuppenwürfel
2TL zerstoßener Koriander
2 TL gehackter Kümmel
2 TL Currypulver
2 kleine getrocknete Chillischoten
3 Lorbeerblätter
0,1l Sojasauce (salzig)
10g frischen Ingwer
frischer Koriander
frische Petersilie
1 El gemahlenes Zitronengras oder 1 Stange frisches

Zubereitung:

Suppentopf erhitzen und Olivenöl begeben. Zwiebel und Lauch darin anschwitzen.

Kraut, Karotten, Sellerie und Karfiol begeben und kurz mit anschwitzen. Knoblauch, Koriander frisch und gestoßen, Currypulver, Chillischoten, Lorbeerblätter und Ingwer begeben, mit Wasser aufgießen und die Gemüsesuppenwürfel begeben.

10 Minuten kochen lassen, danach die Tomaten und die pürierten Tomaten begeben. Petersilie einstreuen zuletzt das Zitronengras einrühren, noch 5 Minuten kochen lassen dann 10 Minuten noch ziehen lassen.