

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Colourbox (Beispielfoto)



## Die magische Krautsuppe

Im Kochzyklus der FÜNF ELEMENTE - gekocht von Robert Letz

### Zutaten:

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

**Zubereitung:**

Suppentopf erhitzen, Olivenöl beigeben und Zwiebel und Lauch darin anschwitzen.

Kraut, Karotten, Sellerie, Karfiol beigeben und kurz mit anschwitzen.

Knoblauch, Koriander frisch und gestoßen, Currysüppchen, Chillischoten, Lorbeerblätter und Ingwer beigeben, mit Wasser aufgießen und die Gemüsesuppenwürfel beigeben.

10 Minuten kochen lassen. Danach die frischen Tomaten und die pürierten Tomaten beigeben. Petersilie und restliche Gewürze einstreuen und zuletzt das Zitronengras einrühren. Noch 5 Minuten kochen lassen, dann 10 Minuten noch ziehen lassen.

**An dieser Suppe können Sie sich satt essen! Man kann so viel essen, wie man will und man kann die Suppe zu jeder Zeit essen, je nach Hungergefühl!**