

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 zerpflückt
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 Currypulver
2 kleine getrocknete Chillischoten 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

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Zubereitung:

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

Kraut, Karotten, Sellerie, 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 frischen Tomaten und die pürierten Tomaten begeben. 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!