



Sauerkrautsüppchen

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

3 EL Öl
3 Stück Schalotten

Margarine in einem Topf erhitzen.

Schalotte schälen und fein hacken. Für 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze im Topf anschwitzen.

500 g Sauerkraut

Sauerkraut ein wenig mit einem Messer zerteilen, sodass man es in der Suppe besser löffeln kann. Danach in den Topf geben und für 5-6 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Sobald alles auf Temperatur ist die heiße Gemüsebrühe hinzugeben und bei mittlerer Hitze für 30 Minuten köcheln lassen.

300 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe

Zum Schluss die Pflanzensahne hinzugeben.

200 ml (Pflanzen)sahne
Salz und Pfeffer
Zucker

Mit Salz, Pfeffer,

sowie Zucker abschmecken. Danach servieren.

Grünkohl mit Linsen

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Stück (7cm) Ingwer
400 g Linsen
2-3 Lorbeerblätter
Gemüsebrühe

Ingwer schälen und fein hacken.

Linsen unter fließendem Wasser abwaschen. Zusammen mit der Hälfte des gehackten Ingwers, den Lorbeerblättern und etwas Gemüsebrühe mit Wasser ansetzen. Für ca. 30 Minuten in der dreifachen Menge Wasser garköcheln.

1 kg Grünkohl

Zwischendurch die Konsistenz der Linsen prüfen, sie sollen nicht zu weich sein. Grünkohlblätter vom Strunk entfernen, waschen, fein schneiden und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

1 Chilipeperoni
5 Knoblauchzehen
1 TL Basilikum

Peperoni waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.

Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten inklusive des restlichen gehackten Ingwers, und des Basilikums zusammen mit eventuell etwas Wasser zu einer Paste pürieren.

2 Zwiebeln
Öl

Zwiebeln schälen und klein hacken.

Salz, Pfeffer

In einem Topf in Öl kurz andünsten. Danach die Ingwer-Basilikum-Paste, den Grünkohl und die Linsen zugeben. Das Ganze ca. 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach servieren.