

# Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Diese einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich, Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



**Für 4 Personen:**  
2 Stangen Lauch  
2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel  
2 Kartoffeln  
2 TL Currypulver  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]  
Salz, Pfeffer  
Etwas Butter oder Öl zum Dünsten  
[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotroutons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern, leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige andere Toppings darüber geben.



Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück

Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?  
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich  
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith

---

## Deutschland isst bunt: Asiatischer Flammkuchen mit Karotten, Curry, Ingwer und Apfel (vegetarisch/ vegan)



Schon im August hat die liebe Conny von der Seelenschmeichelei eine wunderbare Aktion ins Leben gerufen: [„Deutschland is\(s\)t bunt. Ein kulinarisches Blog-Event für Weltoffenheit und Toleranz.“](#)

Im Sommer konnte ich daran noch nicht teilnehmen, denn ich hatte keine Küche, um bunt zu kochen. Aber heute möchte ich

das nachholen, denn das Thema ist nach wie vor wichtig. Und ich finde, auch wenn wir Foodblogger über die schönen Dinge des Lebens und den Genuss schreiben, kann und sollte man auch mal politisch werden.



Seit Monaten wird viel gesagt und geschrieben über das Flüchtlingsthema. Oder „Flüchtlingsproblem“, wie es lieber genannt wird. Zweifelsohne läuft da mächtig was schief in der Welt, wenn so viele Menschen ihre Heimat aufgeben, ihre Familien und Freunde verlassen und ihr Leben skrupellosen Schleusern, kleinen Schlauchbooten und dem großen weiten Mittelmeer anvertrauen. Diese Menschen kommen in Europa an – sofern sie es so weit schaffen – mit nichts. Außer der Hoffnung auf ein besseres Leben, ein sichereres Leben: ohne Krieg, ohne Armut, ohne Chancen.

Viele Dinge machen mich wütend. Zuallererst die Tatsache, dass es in unserer Welt überhaupt nötig ist zu fliehen.

Dass immer mehr Menschen Krieg führen und andere ins Elend stürzen, um ihre Interessen durchzusetzen. Dass Menschen hungern müssen, während wir hier an jeder Ecke Essen im Überfluss haben und Supermärkte tonnenweise Lebensmittel in den Müll werfen, obwohl auch bei uns noch Leute dafür dankbar wären.

Dass die Politiker, die sogenannten „Volksvertreter“, nichts tun, um die Ursachen des „Flüchtlingsproblems“ zu bekämpfen. Sondern mit ihrer Außenpolitik zum Elend dieser Menschen beitragen, ja es oft mit verursachen und dann von „sicheren Herkunftsländern“ sprechen und viele Flüchtlinge wieder abschieben.

Dass Menschen in unserem Land sich von brauner Propaganda und Angstmache in den Medien beeinflussen lassen und Flüchtlinge ablehnen.

Am liebsten würde ich diesen Menschen entgegen schreien:  
Wie verzweifelt müsstet ihr sein, um alles zurück zu lassen  
und ins Ungewisse zu gehen? Versetzt euch doch mal in deren  
Lage! Empathie, schon mal gehört?

Noch eure Eltern oder Großeltern haben auch Krieg erlebt,  
waren Flüchtlinge, waren arm, waren verfolgt! Fragt sie mal  
(wenn es noch geht), wie sie das erlebt haben!

Vor 70 Jahren war Deutschland ein ausgebombtes Land, hatten  
viele Menschen kein Dach mehr über dem Kopf, kein Hab und Gut  
mehr und nichts zu essen.

Wir haben verdammtes Glück, dass es uns heute so gut geht!!  
Dass unsere Generationen in dieser Zeit und in diesem Land  
geboren wurden und leben dürfen!

Und ich finde, wir haben die Pflicht, dieses Glück zu teilen!  
Es heißt doch immer, Glück ist das Einzige, das sich  
verdoppelt, wenn man es teilt. Also lasst uns teilen. Unser  
Essen, unsere Kleidung, unsere Herzlichkeit, unsere Offenheit,  
unsere Hilfsbereitschaft, unsere Neugier auf andere Menschen  
und Kulturen, unseren Reichtum in so vielerlei Hinsicht.

Demnächst werden bei uns, ein paar Häuser weiter in der  
Stadthalle, Flüchtlinge untergebracht werden. Ich hoffe, sie  
werden hier bei uns durchatmen können, zur Ruhe kommen und  
sich vor allem willkommen fühlen! Diese neue direkte  
Nachbarschaft kann für uns alle eine Chance sein und ich  
denke, die meisten hier teilen diese Ansicht – zum Glück. Dazu  
möchte ich meinen Teil beitragen.



Bis

es soweit ist blogge ich diesen asiatischen Flammkuchen, ein buntes crossover aus verschiedenen Küchen dieser Welt.

Denn Essen verbindet. Es öffnet Menschen für andere Küchen und Kulturen, bringt verschiedenste Leute an einem Tisch zusammen.

Deutschland ist schon lange ein buntes Land. Wir essen Thailändisch, bevor wir ins Kino gehen, wir lieben sushi und Kebab, wir gehen zum Italiener oder Inder, wir kochen Ungarisches Gulasch, französische Quiche Lorraine und Asiapfanne.

Dieses Rezept ist mein Beitrag, mein kulinarisches Zeichen für Offenheit, für Toleranz, für ein herzliches Willkommen aller, die bei uns Sicherheit und Frieden suchen.



Für 4

### Flammkuchen:

- 360 g Mehl
- 120 g (Dinkel)Vollkornmehl
- 4 TL Trockenhefe
- 260 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
  
- 450 g Karotten
- 1 TL Currypaste (oder 2 TL Currypulver)
- 100 ml Wasser
- (1 EL Zucker)
  
- 300 g Soyade
- [Nicht-Veganer nehmen am besten Schmand]*
- 3 geh. TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Stärke
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
  
- 1 große rote Zwiebel
- 2-4 Äpfel
- geriebener Gouda/ veganer Reibekäse*
- frischer Koriander

Die trockenen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, das Wasser und das Öl dazu gießen und alles mit den Händen in ein paar Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort (am besten dem leicht erwärmten Ofen) 1 Stunde gehen lassen.

In dieser Zeit die Karotten schälen, die Enden abschneiden und dann mit einem großen Messer schräge Scheiben abschneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Wasser und die Currypaste hinein geben und verrühren. Die Karotten in der Pfanne mit Deckel 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze dünsten. Dann den Deckel abnehmen und noch 5 Minuten dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten noch etwas bissfest, also noch nicht ganz durch sind. Wer mag gibt einen Esslöffel Zucker darüber, lässt sie ein bisschen karamellisieren. Den Herd ausschalten und die Karotten etwas abkühlen lassen.

Die Soyade mit den Gewürzen verrühren und abschmecken.

Die Zwiebel in feinste Scheiben schneiden, die Äpfel eventuell schälen, vierteln und die Viertel in feine Scheiben schneiden.

Den Ofen samt Blech auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein großes Brett mit Backpapier belegen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und jedes Viertel mit etwas Mehl ganz dünn ausrollen. Den Flammkuchen auf das Backpapierbrett legen. Mit der Creme bestreichen, das Gemüse und Obst darauf verteilen sowie den geriebenen Gouda oder den veganen Käse.

Vom Brett in den Ofen aufs Blech gleiten lassen und 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Wenn man mag, den Flammkuchen vor dem Servieren mit Koriander bestreuen. [nurkochen]



Danke  
, Conny, für diese Aktion und euch allen, die daran teilhaben,  
für eure bunte Kreativität und euer Engagement. Ich denke, wir  
werden viele wunderbare Rezepte sammeln, die unsere Welt noch  
ein bisschen bunter machen. Bunt rockt! Dagegen ist braun doch  
nur langweilig... =)

Habt eine genussreiche, bunte Zeit!

Eure Judith

---

## Blumenkohlcurry mit Kokosmilch und (Rum)Rosinen (vegan)



Diese s Gericht zählt definitiv zu den „Einfach-aber-gut“- Rezepten. Es geht super schnell, braucht nicht viele Zutaten und schmeckt ganz köstlich. Wir hatten es letzte Woche schon, aber da meine Beilage so daneben ging, wie das Curry gelang, musste ich das Ganze erst verschmerzen.

Mir passierte nämlich was ganz Dummes. Es war schlicht und ergreifend nicht meine Woche. Von meinem [GABU mit den veganen Windbeuteln](#) habe ich euch ja schon berichtet und das blieb eben leider nicht die einzige Küchenkatastrophe.

Ich hatte im Fernsehen Jamie Oliver gesehen. Er bereitete im Rahmen eines 15- oder 30- Minuten- Menüs Kokosbrötchen im Dämpfkorb zu. (Das Rezept konnte ich bei sixx irgendwie nicht finden, dafür aber [hier.](#)) Eine einfache wie geniale Idee, fanden wir. Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, sicher toller und außergewöhnlicher Geschmack. Und perfekt zu einem einfachen Gemüsecurry.

Der Teig war rasend schnell gerührt und die Brötchen geformt und im Dämpfkorb. Es war meine Premiere mit dem Ding, denn er gehört meinem Naschkater und ist erst seit kurzem auch Teil meines Haushaltes.

Nach der angegebenen Zeit hob ich den Deckel an und schaute irritiert auf leicht glasig wirkende Brötchen, die überhaupt nicht so fluffig- locker aussahen wie bei Jamie. Ich brauchte eine Kostprobe und viele Minuten Rekapitulation, bis mir

siedendheiß einfiel: Backpulver vergessen!! Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie ich mich geärgert habe! Das mir! Einer Backfee und Naschkatze, die jede Woche mehrmals den Schneebesen schwingt!

Naschkater tröstete mich (zum zweiten Mal in dieser Woche) und futterte brav fast alle Brötchen auf, mit der Versicherung, sie schmeckten trotzdem sehr lecker, sonst würde er sie nicht essen.

Nun ja, nächstes Mal mache ich wieder Reis. Aber das Curry ist gut geworden, also teile ich es nun doch noch mit euch. =)

### **Für 2 Portionen:**

- 1 kleinerer Blumenkohl
- 3-4 TL Curry (gerne auch verschiedene Gewürzmischungen)
- $\frac{1}{2}$  Dose Kokosmilch
- $\frac{1}{2}$  L Brühe
- 1 kleine frische rote Chili, nicht zu scharf
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 2 EL Rumrosinen (oder normale)

Den Kohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kokosmilch öffnen, davor aber nicht schütteln! Das Kokosfett, das sich abgesetzt hat, in den Topf geben und erhitzen. Die Gewürze darin kurz dünsten und dann den Kohl dazu geben. Mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen und die Rosinen dazu geben.

Zugedeckt köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist, aber nicht zu weich. Die Chili in feine Streifen oder Ringe schneiden und zum Curry geben. Mit Salz und Säure abschmecken.[nurkochen]

Dazu passt (Basmati)Reis, den man auch mit der halben Dose Kokosmilch plus Wasser kochen kann, das gibt ihm ein feines Aroma.

Ihr seht also, auch Küchen- „Profis“ kann mal etwas schief

gehen. Aber man kann ja aus allem lernen und so etwas passiert einem dann so schnell schon mal nicht mehr. =)

Ich wünsche euch viel Erfolg bei euren Koch- und Backprojekten und genussvolle Momente mit den Ergebnissen!

Eure Judith

---

## Würzige Karottensuppe mit Ingwer, Curry und Mandarinenensaft (vegan möglich)



Hallo

liebe Naschfreunde,

hattet ihr schöne und genussreiche Ostertage?

Mein Osterwochenende begann am Freitag mit einem Ding der Unmöglichkeit – dachte ich zumindest. Ich wollte eine vegane Donauwelle backen fürs Familientreffen. Das [Rezept von Veganpassion](#) war studiert, alle fehlenden Zutaten festgestellt

und mühevoll gekauft (2 Supermärkte mussten wegen der Sojaschlagsahne angesteuert werden) und Freitag früh stand ich mit Naschkater in der Küche, um das Werk zu vollbringen, bevor wir losfahren mussten.

Was ich allerdings nicht mehr hatte, war: Mehl! Ein ungläubiger bis entsetzter Blick in meinen Vorratsschrank zeigte mir 5 Päckchen Zucker, 0 Päckchen Mehl.

Ist das zu fassen?! Für mich war es unglaublich! Dass mir so was mal passiert.

Gut, dass man Nachbarn hat, die einen retten und gut, dass man Naschkater hat, die sich hartnäckig durchs Haus klingeln, bis sie an der vierten oder fünften Tür erfolgreich sind...

Den Nachbarn sei Dank hatten wir dann also doch noch unsere Donauwelle, die ich wegen Zeitnot leider nicht für euch fotografieren konnte, die jedoch ganz köstlich war und somit wird sie irgendwann noch einmal nachgebacken werden.

Ich kann euch das Rezept sehr empfehlen.

{Kleiner Tipp am Rande: Backt die Donauwelle einen Tag bevor sie gegessen werden soll und kühlt sie bis dahin gut. Wir waren zu gierig und beim Anschneiden fiel sie auseinander...:)}

Nach diesem Schreck hatten wir dann ein richtig faules Wochenende mit der Familie.

Es bestand aus Essen, Spielen, Lesen, Essen, Spaziergehen, Quatschen, Essen, ...

Die zuständige Küchenfee bekochte uns wunderbar mit veganem Essen, das jedesmal abgerundet wurde durch Kuchen als Nachspeise.

Nun sind die Tage voller Festessen schon wieder vorbei und vielleicht habt ihr jetzt auch Lust auf etwas Leichtes und Unkompliziertes?

Dann ist meine würzige Suppe genau das Richtige, zumal der Ingwer dem Bauch gut tut nach dem harten Wochenende und die Gewürze wärmen ein bisschen, bis es wieder frühlingshaft warm wird. =)



Für 4

### Portionen braucht ihr:

*{Will man sich zu viert richtig satt essen, würde ich die Menge verdoppeln; als Vorspeise oder ersten Gang reicht die einfache Menge.}*

800 g Karotten

2 Zwiebeln

700 ml Karottensaft oder dünne Brühe

2 daumengroße Stücke Ingwer

2 gestr. TL Curry

3 TL Gemüsebrühpulver

$\frac{1}{2}$  TL Zimt

2 Knoblauchzehen

1 Schuss Öl

2 großzügige Schüsse Milch/ Sojasahne

Pfeffer, Salz

Saft von 2 Mandarinen (alternativ 1 Orange)

Einige Löffel Joghurt/ Sojagurt (mit etwas Zitronensaft verrührt, weil er sonst nicht so frisch schmeckt wie Joghurt)

Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden und den geschälten Ingwer in kleine Stückchen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind,

die Karotten und alle Zutaten des ersten Absatzes dazu geben. Kurz umrühren, dann den Saft oder die Brühe angießen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten gut weich sind. Mit der Milch/ Sojasahne und dem Saft der Mandarinen pürieren, bis die Suppe ganz fein ist. Das kann bei Karotten etwas dauern, aber bleibt dran! Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und wer mag, gibt noch etwas Curry oder Zimt hinzu.

Beim Servieren einige Kleckse Joghurt/ Sojagurt über die Suppe geben, das gibt ihr einen frischen Kick.[nurkochen]



Lasst

es euch schmecken und kommt gut durch die kurze Woche!  
Genussvolle Tage wünscht euch  
Judith