

# Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Vor dem Urlaub wurde bei uns systematisch der Kühlschrank leer gekocht. Inspiriert von meinen Suppen-Tagen neulich, habe ich eine rote Beete, Schmand und Kartoffeln zu einer Suppe verarbeitet, die ich schon lange mal ausprobieren wollte. Naschkater und ich lieben Meerrettich und haben uns angewöhnt, immer eine geschälte Stange der scharfen Wurzel im Tiefkühler zu haben. Natürlich geht irgendwann Aroma verloren, wenn sie lange gefroren ist, aber frischer und kräftiger als Meerrettich aus dem Glas ist er trotzdem. Beete und Meerrettich passen super zusammen, also kam letzterer auch noch in die pinke Mahlzeit und gab ihr eine wunderbare frische, leicht scharfe Note.



**Für 2-4 Portionen:**  
2 Zwiebeln  
2 EL Rapsöl

1 große rote Beete  
3-4 sehr große Kartoffeln  
1 gr. Apfel  
1 L Wasser  
2 TL Gemüsebrühpulver  
1 TL getr. Dill  
2 gestr. TL gem. Kreuzkümmel  
1 gestr. TL Salz  
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
frisch geriebener Meerrettich \*  
2 EL Schmand/ vegane Sahne oder Frischkäse  
2-3 TL frischer Zitronensaft

*\* So viel, dass man eine leichte, angenehme Schärfe und das Aroma schmeckt. Ich habe 5 gehäufte TL genommen. Zur Not geht natürlich auch Meerrettich aus dem Glas, am besten ohne Sahne.*

Das Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen und wie die rote Beete auch schälen und würfeln. Den Apfel waschen und in Achtel schneiden.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann die Gewürze (außer das Salz und den Meerrettich) zugeben. Das Gemüse und den Apfel hinein geben und alles umrühren, dann mit Wasser aufgießen und bei milder Hitze gar köcheln lassen.

Den Meerrettich hinein reiben, Salz und Zitronensaft dazu geben und die Suppe cremig fein pürieren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Meerrettich.

Zum Servieren nach Belieben noch einen Klecks Schmand oben drauf geben.



Natürlich hoffe ich, dass nicht nur wir auf Kreta ordentlich Sonne und sommerliche Temperaturen hatten, sondern der Sommer jetzt auch in der Heimat keine Abstürze mehr erlebt und dann habt ihr vielleicht keine Lust auf eine heiße Suppe.

Aber wer sagt, dass Suppe immer brühend heiß sein muss? Eine lauwarme oder auch eine kühle Suppe kann es doch auch mal sein, man denke nur an die kalte spanische Gazpacho.

Farblich passt diese Suppe auf jeden Fall perfekt in den Frühling, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch fabelhafte und genussreiche Junitage!  
Eure Judith

---

# 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

---

## Nostalgisches Seelenfutter: Omas Bohnensuppe



Heute habe ich mich an ein Experiment gewagt. Meine Oma kochte immer eine grandiose Bohnen- oder Erbsensuppe, die zu meinen liebsten Gerichten gehörte. Bisher habe ich mich jedoch nicht getraut, die Suppe nach zu kochen, denn ich besitze kein konkretes Rezept und kann Oma nicht mehr fragen, denn sie ist mittlerweile so vergesslich geworden, dass sie solcherlei Dinge leider nicht mehr weiß. Wenn man aus dem Kopf improvisieren muss, kann dann natürlich alles schief gehen und das Ergebnis schmeckt gar nicht wie Omas Suppe aus der

Kindheit. Allerdings habe ich sie schon so oft mit ihr gekocht, dass ich es nun gewagt habe. Auf dem Münstermarkt kaufte ich frische Bohnen und das benötigte Gemüse und bald schwebte ein himmlisch vertrauter Duft durch die Wohnung.



Nasch  
kater hat leider keine Vergleichsmöglichkeit, denn er kam nie  
in den Genuss von Omas Gerichten. Aber ich wurde in meine  
Kindheit zurück versetzt und kann guten Gewissens behaupten:

Diese Suppe schmeckt fast genauso wie bei Oma. Ich werde sie in mein persönliches Rezeptheft schreiben, damit sie von nun an unwiederbringlich zum Familienrepertoire gehört.

**Zutaten für 1 großen Topf:  
(4-6 Portionen)**

Ca. 600 g grüne Stangenbohnen  
1 große Zwiebel  
1 EL Butter  
1,5 L Wasser  
1 EL Gemüsebrühe  
1-2 Karotten  
2 Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
15 cm Lauchstange (nur der helle Teil)  
80 g eher mageren Speck, fein gewürfelt  
(wer mag, würfelt noch 2 Kartoffeln hinein)

2 EL Mehl  
1 EL Butter  
Salz/Pfeffer

Wiener Würstchen als Einlage und Brot als Beilage

Das Gemüse waschen, die Bohnen putzen und in gleichmäßige 1-2 cm lange Stückchen schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten würfeln und den Lauch längs einritzen und dann in dünne, kurze Streifen schneiden.

Die Butter zerlassen und die geschälte und gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Das Tomatenmark dazu geben. Dann das Gemüse sowie den Speck hinein geben, mit dem Wasser aufgießen und das Gemüsebrühpulver zufügen. Einmal aufkochen lassen und dann mindestens eine Stunde bei kleiner Hitze vor sich hin simmern lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, in einem kleinen Töpfchen die Butter schmelzen lassen und mit dem Mehl eine Schwitze herstellen. Diese in die Suppe geben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Würstchen separat oder direkt in der Suppe heiß machen und die Suppe mit frischem Brot genießen.



Diese Suppe wärmt Herz und Bauch an kalten Herbsttagen und duftet ganz wunderbar – für mich nach Kindheit, für euch hoffentlich bald nach Wohlfühlessen, das ihr immer wieder gerne für eure Lieben kochen werdet! =)



**TIPP:** Wenn keine frischen Bohnen verfügbar sind, kann man das gleiche Rezept auch mit einem großen Glas Erbsen machen.

Habt ein genussvolles Restwochenende!  
Eure Judith

---

## Wohnliche Suppenbar in Landau: Suppe mag Brot

Von meinem ersten Teil des Ausflugs nach Landau mit Natalie habe ich euch ja schon berichtet. (Ins Parezzo geht's [hier entlang](#).) Heute will ich euch von unserem Abendessen bei „[Suppe mag Brot](#)“ berichten.

Das gemütliche Lokal liegt nicht direkt im Stadtzentrum,

sondern in einem ruhigen Viertel Richtung Landesgartenschau-Gelände, wo zurzeit viel gebaut wird.



Als wir bei „Suppe mag Brot“ ankamen, war der Laden rappellvoll und so machten wir noch einen kleinen Spaziergang in Richtung Gartenschau-Gelände und Neubaugebiet, wo viele Stadtvillen und moderne Doppelhaushälften entstehen. Dazwischen findet man auch das ein oder andere Architektenhaus in außergewöhnlicher Form und Bauweise.

„Suppe mag Brot“ begeisterte mich sofort. Die Suppenbar befindet sich in einem alten Haus mit großen, halbrunden Fenstern zur Straße hin. Nach hinten gibt es laut Natalie einen Innenhof, wo man im Sommer sehr schön sitzen kann. Da es schon dunkel war, konnte ich den leider nicht sehen.

Innen gibt es zwei sehr gemütlich eingerichtete Räume mit vielen alten Möbeln aus Omas Zeiten, kombiniert mit hellen Holztischen und einer zartblau lackierten Theke.



Dort bekommt man diverse Tagessuppen, viele davon vegan, mit einer großen Scheibe selbstgebackenem Brot dazu. Es gibt auch Salate, die man sich zusammenstellen kann, und mehrere Soßen zur Auswahl. Aufstriche mit Brot werden ebenfalls angeboten, auch davon sind einige vegan. Eine große rote Espressomaschine verheißt guten Kaffee (ich konnte ihn abends leider nicht mehr probieren) und um die Ecke machen in einer Vitrine Kuchen, Kekse oder Brownies Lust auf Nachtisch.



Nach kurzem Warten im Stehen konnten wir dann einen Platz ergattern und entschieden uns für Gemüsesuppe mit Fleischklößchen und veganem Chili sin Carne, dazu kleine Beilagensalate. Letztere

waren frisch und lecker, mit Karottenstreifchen und gerösteten Kernen getoppt. Auch die Suppen schmeckten sehr gut und das fluffig-leckere Brot aus der Bio-Bäckerei Löwenzahn war ein Genuss.



Wir genossen unsere leckeren Gerichte und unsere Augen hatten danach so einiges zu entdecken. In den Regalen hinter der Theke standen fröhlich bunte Teesorten. Hinter uns an der Wand hingen schöne alte Obstkisten. Es herrschte ein reges Stimmengewirr in der Suppenbar, offenbar ist es ein beliebter Treffpunkt von Menschen jeden Alters, die in gemütlicher Atmosphäre Leckeres aus regionalen und saisonalen Zutaten genießen möchten. Ein Teil der Einnahmen jeder Suppe kommt einem sozialen Projekt zugute, das die Gäste selbst bestimmen dürfen.

Als Nachtisch wählte ich nach langer Entscheidungsnot einen Brownie, der unglaublich schokoladig war, den ich mir zum Teil jedoch einpacken musste, so mächtig war er.



Über diesen Genussort stolpert man nicht zufällig, wenn man in Landau ist. Er ist somit ein Geheimtipp, der sicher hauptsächlich von Einheimischen besucht wird. Ihn anzusteuern lohnt sich auf jeden Fall, wenn man lecker und frisch essen möchte. Die Bar ist kreativ und jung aufgemacht und dabei so gemütlich, dass man sie zu seinem zweiten Wohnzimmer machen möchte. Ein Ort zum Wohlfühlen und Verweilen.

Ich möchte auf jeden Fall noch einmal hin und bin schon gespannt, was für kreative Suppenkreationen es nächstes Mal geben wird.

Schaut dort mal vorbei, denn Landau ist eine nette Stadt für eine Stippvisite und diese Bar mal eine andere, außergewöhnliche Adresse zum Essen.

Habt eine genussvolle Zeit,  
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, Spazierengehen, 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