

Krautsuppe (Weißkohlsuppe) mal anders

Liebe Freunde, diese Woche liefern wir euch eine würzige asiatische Krautsuppe direkt nach Hause – also zumindest digital! Mein Schatz isst jeden Tag abends eine Suppe und ist mittlerweile ein absoluter Spezialist auf dem Gebiet der flüssigen Gaumenfreuden. Ihr werdet diese Suppe auch lieben, wetten?



Rezepttyp

- Suppe/Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2-3 Portionen

Zutaten für die Suppe:

- 1 Stück Ingwer geschält und fein gehackt oder gerieben (ca. 12g)
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 2 mittelgroße Karotten in schräge Scheiben geschnitten (ca. 120g)
- 300g Weißkohl (Weißkohl) in feine Streifen geschnitten oder gehobelt
- 1 TL rote Currypaste (oder mehr nach Geschmack)
- [¼ TL Kurkuma gemahlen](#)
- 400ml Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe-Pulver
- [400ml Kokosmilch](#)
- 250g natur Tofu in Würfel geschnitten oder mit den Händen in mundgerechte Stücke gebrochen
- etwas Limettensaft
- etwas Öl zum Anbraten
- Salz, [Pfeffer](#)
- 1 EL Tamari
- Chiliflocken getrocknet (optional)
- frischer Koriander (optional)

weitere Zutaten:

- 180g Basmatireis gewaschen
- [1 TL vegane Butter](#) oder [Kokosöl](#)
- 500ml Wasser
- Salz

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Das Öl in einem Topf erhitzen und darin die Currypaste, den Ingwer und den Knoblauch für 1 Minute unter Rühren anbraten.
2. Die Karotten und das Weißkraut dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Ab und zu umrühren.
3. Das Gemüse mit Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Gemüsebrühe würzen und für ca. 12 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Basmatireis in der veganen Butter glasig braten, mit Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Den Reis nach Packungsanleitung fertig garen.
5. Die Kokosmilch und den Tofu zur Suppe geben und nochmal für 5 Minuten leise köcheln lassen.
6. Mit Tamari und Limettensaft abschmecken und mit dem Reis servieren.
7. Wer mag, bestreut die Suppe noch mit getrockneten Chiliflocken und/oder mit frischem Koriander!



Rezeptbeschreibung

Die meisten Menschen denken vermutlich bei einer „Krautsuppe“ direkt an eine Diät- oder Entschlackungssuppe, aber unsere Variante punktet durch Ingwer & Knoblauch mit einem Boost für das Immunsystem. Außerdem ist die Suppe durch die Currypaste und die Kokosmilch ein herrlich sämiges Geschmackserlebnis!

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik