

Cremige vegane Kohlrabisuppe mit Dill

Beim heutigen Rezept werden wir mal so richtig bodenständig. Denn es gibt eine cremige, vegane Kohlrabisuppe mit Gurke, Radieschen und Dill. Kohlrabi ist eine Kreuzung aus weißem Kohl und Rüben und ein typisch deutsches Gemüse. Er schmeckt roh wie gekocht super lecker - leicht nach Kohl, ein wenig scharf nach Rettich und immer auch ein bisschen süßlich. Daher ist die Kombination mit Dill oder auch mit Schnittlauch so besonders lecker - diese Kräuter passen einfach perfekt zu Kohlrabi. Wer also keinen Dill mag oder hat, kann ihn in diesem Rezept auch durch Schnittlauch ersetzen. Gurke und Radieschen, welche ich hier als Topping benutze, verstärken die natürlichen Geschmacksnuancen des Kohlrabi zusätzlich und machen die Suppe besonders lecker und frisch. Der Rübekohl, wie Kohlrabi einst genannt wurde, wächst besonders schnell und ist so robust, dass er immer zum ersten Frühjahrsgemüse zählt, das man bei uns saisonal erhält. Schon im April können erste Kohlrabiköpfe in hiesigen Gewächshäusern geerntet werden. Diese Suppe ist also ein erster köstlicher Frühjahrsgruß aus der Küche, selbst wenn dieses Jahr Ende März vielerorts in Deutschland noch eisige Temperaturen herrschen. Lasst es Euch schmecken, Ihr Lieben, der Frühling ist nicht mehr weit! Herzlichst Eure Lea

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (ca. 70 g)
- 700-750 g Kohlrabi (Gewicht ohne Blätter und Stiele, Gewicht geschält: 500-550g)
- 350 g Kartoffeln
- Ein Bund Dill (ca. 15g)
- 1-2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 50 ml Weißwein (kann durch Wasser bzw. mehr Gemüsebrühe ersetzt werden)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Pflanzendrink (z.B. Sojadrink oder Haferdrink)
- Meersalz
- (Weißer) Pfeffer
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 15-20g Hefeflocken (siehe Tipp)
- 1-2 EL Zitronensaft
- 4-5 Radieschen
- 150 g Salatgurke
- Optional: pro Portion 1 EL Sojajoghurt natur (kann entfallen)

Tipp: Wenn Ihr keine Hefeflocken zu Hause habt oder verwenden möchtet, könnt Ihr diese natürlich auch einfach weglassen. Jedoch binden die Hefeflocken die Suppe auch leicht, so dass sie etwas dickflüssiger wird. Wenn Ihr also keine Hefeflocken verwendet, empfehle ich, etwas mehr Kartoffeln zur Bindung zu verwenden (ca. 400-430g). [Meine Lieblings-Hefeflocken sind diese hier](#), von der Firma VITAM*/*Amazon Affiliate-Link.

Zubereitung (ca. 35 Minuten Arbeitszeit)

Zwiebel schälen und würfeln. Die Kohlrabiknollen entrinden und in Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden.

Tipp: Die Blätter der Kohlrabiknollen werden in diesem Rezept nicht mit verarbeitet. Ihr könnt sie aber wie Blattsalat verwenden - vor allem die jungen, kleinen Blätter (große Blätter schmecken oft etwas bitter). Oder Ihr gebt die Blätter in Eure nächsten grünen Smoothies dazu - ganz wie Ihr mögt.

Ein kleines Bund Dill waschen und hacken. 700 ml Gemüsebrühe bereit stellen. Wer keine frische oder eingefrorene Gemüsebrühe hat, kann einfach 1 kl. EL Instant-Brühe in 700ml heißem Wasser auflösen. 1-2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel kurz anschwitzen. Kohlrabi- und Kartoffelstücke hinzufügen und kurz anbraten. Die Zutaten mit einem Schuss Weißwein oder mit Wasser/Gemüsebrühe ablöschen. 700 ml Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe rund 20-25 Minuten sanft köcheln lassen. 150 ml Pflanzendrink aufgießen und die Suppe mit einem Schneidstab sämig pürieren. Suppe mit einer kräftigen Prise Meersalz, etwas (weißem) Pfeffer und einer tüchtigen Prise frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen. 20g Hefeflocken und 2 EL gehackten Dill in die Suppe einrühren und die Suppe mit Zitronensaft abschmecken. Radieschen waschen und würfeln. Das Gurkenstück halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Suppe auf Schalen aufteilen. Pro Portion 1 EL Sojajoghurt oberflächlich in die Suppe einrühren. Suppe mit Radieschen- und Gurkenwürfel bestreut und mit Dill garniert servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Kohlrabi-Gratin mit Schnittlauch](#)
- [Blumenkohl-Kokossuppe](#)
- [Petersilienwurzel-Sellerie](#)