

Fruchtige Rotkrautsuppe mit Kresse

Rotkohl kannte ich bis vor einigen Jahren vorwiegend in gekochter Form als süß-säuerliche Beilage zu winterlichen Gerichten. So mochte ich Rotkohl zwar immer schon sehr gerne, aber erst als Veganerin habe ich ihn vor allem auch als Rohkost schätzen und lieben gelernt. Denn klassisch gekochten Rotkohl, z.B. mit Zwetschgen oder Cranberries, serviert man ja vor allem zu Braten und Fleischgerichten. In der vegetarischen und veganen Küche hingegen kommt Rotkohl häufiger als Salat auf den Tisch. Ich reibe Rotkohl gerne ganz fein auf und vermische ihn mit Reissalat oder gebe ihn mit etwas Orangensaft mariniert in meine winterlichen Bowls. Rotkohl ist nicht nur lecker, sondern vor allem auch gesund. Er ist kalorienarm, enthält viele Ballaststoffe und stärkt das Immunsystem mit viel Vitamin C und Kalium. Aber wusstet Ihr, dass Rotkohl auch als fruchtig-säuerliche Suppe ganz wunderbar schmeckt? Ich habe es ausprobiert und war begeistert. Diese leckere Rotkohlsuppe ist im Winter eine tolle Abwechslung und super Alternative zu klassischen Rotkohlgerichten. Liebe Grüße, Eure Lea

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel oder 1-2 Schalotten | ca. 80 Gramm
- 300 g Rotkraut
- 200 g Pflaumen | kann durch 2 EL Pflaumenmus ersetzt werden; wahlweise kann man statt dessen auch einen klein geschnittenen Apfel ohne Kerngehäuse hinzufügen
- 2 EL Agavendicksaft
- Saft von einer Orange | ca. 150 ml
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1-2 Kartoffeln | ca. 120 Gramm
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 50 ml Mandeldrink | oder ein anderer Pflanzendrink
- Pro Portion 1-2 EL Soja Cuisine oder eine andere Pflanzen Cuisine
- 1 Beet Kresse

Tipp: Man sollte bei diesem Rezept einen Mandeldrink oder einen anderen Pflanzendrink verwenden, der nicht so leicht ausflockt. Am Besten, man benutzt den Pflanzendrink, mit dem man bereits beim Kaffee gute Erfahrungen in dieser Hinsicht gemacht hat. Er sollte Emulgator enthalten.

Zubereitung

Zwiebel oder Schalotten abziehen und fein würfeln. Rotkraut waschen und von der Kopfseite her in feine Streifen schneiden. Den harten Strunk entfernen. Kartoffel(n) schälen und in Würfel schneiden. Die Pflaumen waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Eine Orange auspressen. 700 ml Gemüsebrühe bereit stellen. 1-2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Kartoffelstücke und

klein geschnittenen Rotkohl dazu geben und wenige Minuten anbraten. Mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit 700 ml Gemüsebrühe aufgießen. Pflaumenstücke und Lorbeerblätter in die Suppe geben. Suppe einmal aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Suppe 35 Minuten bei leicht gekipptem Topfdeckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Wenn der Kohl schön weich gekocht ist, Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Orangensaft zur Suppe geben und diese mit einem Schneidstab fein pürieren und dabei den Mandeldrink zugießen. Suppe anschließend mit Salz, Pfeffer, 1 EL Sojasoße sowie etwas Agavendicksaft würzen und abschmecken. Suppe mit Soja Cuisine oder einer anderen Pflanzen Cuisine beträufelt und mit viel frischer Kresse garniert servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Petersilienwurzel-Sellerie Süppchen mit Kresse](#)
- [Rote Bete-Suppe mit Wasabi & lila Kartoffelchips](#)
- [Rote Linesen-Kokos-Suppe](#)