

Minimale vegane helle Thai-Gerstensuppe

Vier Personen-Rezept (ein Liter Bouillon).

Sommer 2026 / Hans Ulrich Stalder / Visit www.quantophon.com

- ☐ Knollensellerie [80 g] schälen und in Stücke schneiden.
- ☐ Fenchel [1/2; zirka 80 g] in Stücke schneiden.
- ☐ Räuchertofu (in Streifen schneiden) [80 g].
- ☐ Apfel (klein) schälen und in Stücke schneiden.
 - ☐ Alles zusammen mit Mixer fein zerhacken.
- ☐ Rollgerste [80 g].
 - ☐ Rollgerste 2 Minuten in zwei El. Olivenöl [20 ml] dünsten.
- ☐ Gemüsebouillon [30 g in 1 lt Wasser] begeben (ablöschen) und aufkochen.
 - ☐ Alles zusammenführen und danach regelmässig umrühren.
 - ☐ Zugedeckt bei kleiner Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.
- ☐ Wenig frischer Zitronenabrieb und eine kleinen Prise Ingwer dazugeben.
- ☐ Orangensaft [1 dl] dazugeben.
- ☐ Thai-Kokosöl [zirka 5 g] begeben.
- ☐ Sojasauce zwei El. [20 ml] oder Cenovis-flüssig begeben.
 - ➡ Zu diesem Zeitpunkt lässt sich die abgekühlte Gerstensuppe gut einfrieren.
 - ☐ Weitere 10 Minuten köcheln lassen (Gerste-Konsistenz prüfen).
- ☐ Schnittlauch in feine Ringe schneiden und bereithalten.
- ☐ Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und ggf. einer Prise Zucker abschmecken.
- ☐ Gerstensuppe gut umrühren und auf vorgewärmte Suppenschalen verteilen.
 - ☐ Die Suppe sparsam mit den Schnittlauch-Ringen garnieren.
 - ☐ Gerstensuppe heiss servieren.

♥ ♥ ♥ En Guete ♥ ♥ ♥