

# Vegane helle Thai-Gerstensuppe

Vier Personen-Rezept (ein Liter Bouillon).

Herbst 2025 / Hans Ulrich Stalder / Visit [www.quantophon.com](http://www.quantophon.com)

- ☐ Knollensellerie [100 g] schälen und in kleine Würfelchen zerschneiden.
- ☐ Fenchel [1/2; 80 g] in kleine Stücke zerschneiden.
- ☐ Lauch [klein; 40 g], nur den festen Teil nehmen, in kleine Stücke zerschneiden.
- ☐ Alles zusammen mit Kräuterhacker nach-zerkleinern
- ☐ 5 Minuten in zwei El. Olivenöl [20 ml] dünsten.
- ☐ Rollgerste [100 g] und
- ☐ Räuchertofu (Kleinst-Würfelchen) [80 g], zusammen für 1 Minute mit dünsten.
- ☐ Gemüsebouillon [30 g in 1 lt Wasser] begeben (ablöschen) und aufkochen.
- ☐ Lorbeerblatt [ein ganzes], eine Nelke [1], dann
- ☐ Zitronengras (Lemongras) auffächern [10 g] und alles zusammen begeben.



- ☐ Regelmässig umrühren; → nach zirka 10 Minuten das Zitronengras herausnehmen.
- ☐ Zugedeckt bei kleiner Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.
- ☐ Das Lorbeerblatt und die Nelke aus der Suppe entfernen.
- ☐ Pfeffer aus der Mühle [wenig, höchstens zwei Umdrehungen] begeben.
- ☐ Calvados [2 El; 10 ml (ein Calvados-Deckeli)] begeben.  
Anstelle von Calvados: Braeburn-Apple [1/2; 60 g], möglichst die helle Seite nehmen, nicht schälen, klein löchrig raspeln.
- ☐ Thai-Kokosöl [zirka 10 g] begeben.
- ☐ Sojasauce [30 ml] 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.
- ☐ Mit Halbrahm-Bläser eine Rahmhaube aufsetzen (Vegan: Rahm weglassen).
- ☐ Die Suppe sparsam mit den Schnittlauch-Ringen garnieren.
- ☐ Gerstensuppe heiss servieren.