

Vegane helle Thai-Gerstensuppe

Vier Personen-Rezept (ein Liter Bouillon).

Herbst 2025 / Hans Ulrich Stalder / Visit 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] beigeben (ablöschen) und aufkochen.
- Lorbeerblatt [ein ganzes], eine Nelke [1], dann
- Zitronengras (Lemongras) auffächern [10 g] und alles zusammen beigeben.



- Regelmässig umröhren; → 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] beigeben.
- Calvados [2 El; 10 ml (ein Calvados-Deckeli)] beigeben.
Anstelle von Calvados: Braeburn-Apfel [1/2; 60 g], möglichst die helle Seite nehmen, nicht schälen, klein löchrig raspeln.
- Thai-Kokosöl [zirka 10 g] beigeben.
- Sojasauce [30 ml] beigeben.
- ➔ 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 umröhren 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.