

Vegane helle Thai Gerstensuppe

Vier Personen-Rezept (ein Liter Bouillon).

Frühling 2025 / Hans Ulrich Stalder / Visit www.quantophon.com

- Karotten [100 g] geschält und
- Knollensellerie [100 g] geschält, zusammen zu „Flocken“ zerhacken/mixen.
- Gemüse-Zwiebel [1/2; 100 g] (mild, mit süsslichem Geschmack) und ein
- Lauch [klein; 30 g], zusammen fein zerhacken/mixen.
- Alles zusammen 5 Minuten in zwei El. Olivenöl [20 ml] dünsten.
- Rollgerste [100 g] und
- Räuchertofu-Würfelchen [100 g], zusammen für eine Minute mit dünsten.
- Gemüsebouillon [15 g in 1 lt Wasser] begeben (ablöschen) aufkochen.
- Zugedeckt bei kleiner Hitze für 50 Minuten köcheln lassen.
- Lorbeerblatt [ein ganzes] und
- Zitronengras (Lemongras) auffächern [10 g], beides 5 Minuten mitkochen.



- Regelmässig umrühren.
- Schnittlauch in feine Ringe schneiden und bereithalten.
- Pfeffer aus der Mühle [wenig, höchstens zwei Umdrehungen] begeben.
- Calvados [2 El; 10 ml (ein Calvados-Deckeli)] begeben.
- Thai-Kokosöl [2 gestrichene El; 40 g] begeben.
- Orangenjus [10 El; 50 ml] begeben.
- Nelkenpulver [eine Kleinst-Messerspitze] begeben.
- Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

- Gerstensuppe auf vorgewärmte Suppenschalen verteilen (4/5 Feststoff).
- Mit Halbrahm-Bläser eine Rahmhaube aufsetzen (Vegan: Rahm weglassen).
- Die Suppe sparsam mit den Schnittlauch-Ringen garnieren.
- Gerstensuppe heiss servieren.