

Zwiebelfest

Milde Zwiebel & scharfer Meerrettich

Zutaten:

4 Zwiebeln a`150g , 200g Wurzelgemüse wie Möhren, Knollensellerie, Petersilienwurzel
1 Stück Meerrettich (ca.10 cm), 180g Kürbisfleisch, ½ Apfel , 2 TL Zitronensaft
2-3 EL Rapsöl, Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt , Meersalz, Muskatnuss, Pfeffer, Soja Cousine,
120g grob geschroteter Grünkern,

Wurzelgemüse in Würfel schneiden und mit 1 El Öl anbraten, etwas Meersalz hinzu, wenig Wasser und zugedeckt bissfest dünsten.

Grünkern in 300 ml Wasser geben, Lorbeerblatt hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen und ca 5 Minuten köcheln lassen. Dann Muskat, Pfeffer zugeben und aufquellen lassen.

Zwiebeln säubern und im Ganzen in ca. 300 ml Wasser garen. Einen kleinen Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkernmasse einfüllen und Deckel wieder aufsetzen. Zurück in den Topf und den Topfboden mit ¼ TL Gemüsebrühe bedecken und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der ausgehöhlten Zwiebelmasse grob hacken und mit den Kürbiswürfeln, Apfelstückchen (ohne Kerngehäuse) in Öl anschwitzen, 300 ml Wasser, etwas Gemüsebrühepulver hinzu und zugedeckt 10-12 Minuten weich dünsten und dann pürieren.

Meerrettich fein reiben.

Soja Cousine, Zitronensaft, Pfeffer, Muskat und Meerrettich portionsweise hinzugeben und abschmecken.

Zwiebelsüppchen

Zutaten:

400 g Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen, wenig Öl (oder Sauerrahmbutter), 40g Vollkornmehl, 750 ml heiße Gemüsebrühe, frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz, 1/2 Bund gehackte Petersilie, Vegan Käse gerieben (Wilmersburger Scheiben),Vollkornbaguette

Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch hacken und beides in wenig Öl anbraten. Das Mehl nun langsam hinzugeben und anschwitzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. 20 Minuten köcheln lassen. Am Ende des Kochvorganges mit Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Suppe in feuerfeste Tassen füllen. Vollkornbaguette tosten, auf die Suppe legen und mit Vegankäse bestreuen, evtl leicht pfeffern. Bei 200 Grad 10 Minuten überbacken. Vor dem Munden noch die Petersilie darüber streuen.

Tipp:

Die Zwiebel wirkt antibiotisch, keimhemmend, blutzucker- und blutdrucksenkend, hilft bei Asthma und fördert die Verdauung.