



Grünkohl-Suppe – Basisch

Zutaten für 4 Portionen

Für die Grünkohl--Suppe

- 300 g Grünkohl - den harten Stiel entfernen, die Blätter in 1-cm-Streifen schneiden
- 300 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 300 g Karotten - schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 100 g Champignons - in Scheiben schneiden
- 80 g Stangensellerie - Fäden ziehen und in 5-mm-Würfel schneiden
- 80 g rote Zwiebeln - fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1,5 Ltr. Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Msp. Muskatnusspulver
- 1 TL gezupfter Majoran
- Räuchersalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Grünkohl-Suppe einen Topf mit 2 EL Öl erhitzen und die Karotten zusammen mit dem Sellerie und den Zwiebeln 4 Min. leicht anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren, die Kartoffeln dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Einmal aufkochen, mit Räuchersalz, Pfeffer Muskat und Tamari würzen, das Lorbeerblatt dazugeben und 5 Min. köcheln lassen. Dann den Grünkohl und den Majoran ebenfalls in die Suppe geben und weitere 10 -15 Min. köcheln lassen.

Währenddessen eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und die Champignons 4 Min. scharf anbraten; dabei mit Räuchersalz und Pfeffer würzen, dann beiseitestellen.

Sobald die Suppe fertig ist, das Lorbeerblatt entfernen, Hefeflocken und Yaconsirup einrühren und mit Räuchersalz, Pfeffer und ggf. mit Tamari abschmecken.

Die Grünkohl-Suppe anrichten und mit den Champignons getoppt servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 387 kcal
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweis: 15 g
- Fett: 12 g