

Altwiener Erdäpfelsuppe mit Steinpilzen

Da der Herbst jetzt nicht nur vor der Tür steht, sondern diese bereits ohne zu Fragen eingetreten hat, starten wir diese Woche gleich mal in die Suppensaison. Diese herrlich cremige, braune „Milch der Götter“ (wie ich sie gerne nenne), ist in den kalten Jahreszeiten nicht von unserem Speiseplan wegzudenken. Sie wärmt, sättigt, ist gesund und befriedigt noch dazu die Geschmacksknospen. Wir hoffen, ihr lernt sie auch in Windeseile zu lieben. Los geht's ...



Rezepttyp

- Vorspeise/Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35-40 Minuten Zubereitung (ohne Einweichzeit)

Zutaten für 4xVorspeise/2x Hauptspeise

für die Suppe:

- 30g getrocknete Steinpilze
- 1 große gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 450-500g vorwiegend festkochende Erdäpfel geschält und in 1cm große Würfel geschnitten
- 1 gehäuften TL Kümmel ganz
- 1 gehäuften TL Majoran getrocknet
- ½ TL Oregano getrocknet
- 1 großes Lorbeerblatt
- 1 großzügige Prise Muskat gemahlen
- 125g Kidneybohnen aus der Dose ab gespült und abgetropft
- 600ml Gemüsebrühe
- 1 EL vegane Butter
- Salz, Pfeffer und Kräutersalz

zum Andicken:

- 1 gehäuften EL (glutenfreies) Mehl
- 100g vegane Sauerrahm-Alternative + etwas mehr für's Topping

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel mit heißem Wasser knapp bedecken und für mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. In einem Topf die vegane Butter schmelzen und die Zwiebel mit einer Prise Salz glasig anbraten.
3. Jetzt kommen die Erdäpfel, der Kümmel, der Majoran und der Oregano dazu. Unter Rühren für 1-2 Minuten mitrösten.
4. Nun alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Kräutersalz würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, beziehungsweise bis die Erdäpfel (aka „die gelben Erdschläfer“ 😊) gar sind.
5. Die abgetropften Kidneybohnen zur Suppe geben.
6. In einer Schüssel das Mehl mit der Sauerrahm-Alternative glatt verrühren und 1 Schöpflöffel der heißen Suppe beigeben. Mit einem Schneebesen gut verquirlen, so dass keine Klümpchen übrig bleiben.
7. Das Gmachtl unter Rühren in die leicht köchelnde Suppe geben und so etwas andicken.
8. Mit Salz, Pfeffer und Muskat final abschmecken und mit einem Klecks Sauerrahm servieren! Guten Appetit!



Rezeptbeschreibung

Im „Original“ wird häufig nach „Speck“, und somit nach einem Tieropfer verlangt. Diesem Verlangen leisten wir natürlich nicht Folge und verwenden stattdessen cremige & gesunde Kidneybohnen, die weder schmerzempfindlich sind, noch Familie & Freunde haben (können). Wenn euch die Suppe als Hauptspeise zu wenig deftig/sättigend ist, dann gönnt euch gerne eine gute Scheibe veganes Bauernbrot dazu, das passt einfach perfekt.

i FOKUS DER WOCHE: [Kidneybohnen](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik