

## Cremige Kraftsuppe

Diese stärkende Suppe hat sogar mich als absoluten Suppenkasper auf Anhieb überzeugt, hätte es diese Kraftsuppe in der Kindergeschichte gegeben, wäre der arme Junge sicher nicht verhungert! Die Aromen der vielen verschiedenen Gemüsesorten verschmelzen zu einer wunderbaren Harmonie, die ihresgleichen Gleichen sucht. Ich bin nach wie vor mehr als begeistert und freue mich schon auf Runde zwei (#schatzizuzwinker). Es gibt nicht viele Suppen, die mein gustatorisches Herz so berühren wie diese. Aber jetzt genug des Lobes, es geht los in der Küche ...



### Rezepttyp

- Hauptspeise/Vorspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 40 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 4x Vorspeise/2x Hauptspeise

#### für die Suppe:

- 1 EL vegane Butter
- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 120g Lauch gewürfelt
- 1 große Karotte (ca. 160g) gewürfelt
- 4 kleine Erdäpfel gewürfelt
- 200g Karfiol in Röschen zerkleinert
- 100g Knollensellerie gewürfelt
- 1 großes Lorbeerblatt
- 1 TL Majoran getrocknet
- 800ml Gemüsebrühe
- 100ml pflanzliches Obers
- Salz, Kräutersalz und Pfeffer

#### weitere Zutaten:

- frisches Sellerie-Grün klein gehackt
- Chiliflocken nach Belieben
- optional (glutenfreie) Backerbsen

### Allergiehinweise

- Glutenfrei

## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem großen Topf die pflanzliche Butter schmelzen und darin die Zwiebel und den Lauch mit einer großzügigen Prise Salz glasig andünsten.
2. Das gewürfelte Gemüse und das Lorbeerblatt dazugeben und für 4-5 Minuten unter gelegentlichem Rühren weiterrösten.
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
4. Die Suppe auf kleiner Flamme halb zugedeckt für 20-25 Minuten köcheln lassen.
5. Das Lorbeerblatt entfernen und die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab glatt mixen.
6. Das Obers dazugießen und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz würzig abschmecken.
7. Die Suppe in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten und mit Sellerie-Grün und Chiliflocken garnieren. Für den gewissen Crunch und noch mehr Sättigungsgefühl passt eine Portion Backerbsen perfekt dazu! 😊



## Rezeptbeschreibung

Was gibt es an einem kalten, winterlichen (oder herbstlichen) Tag nach einem Spaziergang an der frischen Luft Besseres, als eine wärmende, vitamiegeladene Gemüsesuppe? Genau richtig, nichts (außer vielleicht Ingwertee mit Zitrone)! Unser Gefühl beim Genießen dieser Kraftsuppe lässt sich umschreiben mit einer herzlichen Umarmung unserer Oma, ein Seelenwärmer, den jeder ab und an braucht.

**i** FOKUS DER WOCHE: [Knollensellerie](#)

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik