

Einfache Gemüsesuppe mit Haferflocken

(eignet sich auch sehr gut als pikantes Frühstück in der kalten Jahreszeit)

Vorbereitung:

Ein Stückchen Lauch halbieren und in Ringe schneiden (ca. eine Handvoll)

½ Kohlrabi und ½ Süßkartoffel schälen, mehrmals zerteilen und in feine Streifen schneiden (die Streifen sollen wirklich fein sein, die Suppe wird nur kurz gekocht)

4-5 Champignons blättrig schneiden und 1 kleine Tomate fein würfeln

Zubereitung

F in einem heißen Topf

E einige EL Olivenöl erhitzen

M zuerst den geschnittenen Lauch darin bei mäßiger Hitze andünsten

M nach 1-2 Minuten etwa 50 bis 70g Haferflocken

M und weiteren 2-3 Minuten die Kohlrabi Streifen dazugeben und kurz mitrösten

M würzen mit jeweils ½ TL Korianderpulver, Kümmel oder Kreuzkümmel und Liebstöckel

W und gut ½ TL Salz

H jetzt die Tomatenwürfel dazugeben,

H einige Spritzer Zitronensaft

F und eine Prise gemahlenem Bockhornkleesamen oder Thymian

(der Boden darf ein bisschen braun werden, aber natürlich soll nichts verbrennen),

F dann mit heißem Wasser aufgießen (ca. ¾ l)

E und schließlich die Champignons und

E die Süßkartoffelstreifen in die Suppe geben

Etwa 5 Minuten aufkochen, ein paar Minuten ziehen lassen und mit frischer Petersilie servieren. Das Gemüse sollte noch bissfest sein.



Tipp:

Wenn die Suppe nicht sofort gegessen wird, dickt sie ein und wird fast breiartig. Wer das nicht mag, kann Wasser nachgießen (erfordert ev. auch Nachwürzen), weniger Haferflocken verwenden oder schon vorher aufessen 😊