



Kohlrabisuppe - kalt oder warm genießen

2 kleine Kohlrabi

1 mittelgroße Süßkartoffel

2 mittelgroße Kartoffeln – mehlig

100 ml Soja- oder Hafercuisine

1 EL Cashewmus oder weißes Tahin (Sesammus)

1 gelber Paprika

2 EL Sesamkörner

Sesamöl

Vollkorn-Reismehl

Salz (oder Würzfée von „lebe gesund“), Pfeffer, Tabasco, Muskat, eventuell gemahlener Kümmel

eventuell getrocknete oder frische, gehackte Kräuter: Petersilie, Liebstöckel, Kresse

- Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, im Wasser garen
- mit dem Wasser pürieren
- Soja- oder Hafercuisine und Cashewmus oder Tahin dazu geben
- falls die Suppe zu flüssig ist, etwas Reismehl einrühren zum Eindicken
- abschmecken

- Sesamöl in einer Pfanne erhitzen
- Paprika in kleine Stücke schneiden und anbraten
- Sesamkörner dazu geben und vorsichtig mit anrösten

- Suppe in Teller füllen und die Sesam-Paprika-Mischung dazu geben
- gehackte Kräuter darüberstreuen (oder getrocknete Kräuter vor dem Servieren in die komplette Suppe geben)