

## Schnelle Suppe

Nein – schnell heisst nicht Tütensuppe. Niemals. Aber man kann in 10 bis 20 Minuten eine heiße Suppe zaubern, die gut schmeckt und qualitativ hochwertige Inhaltstoffe hat. Ganz ohne Geschmacksverstärker.



### Miso Suppe

Miso ist eine japanische Würzpaste, die Suppe hat den Namen von der Würzpaste. Miso Paste bekommt man im Bio Laden und im Asia Markt. Es gibt verschiedene Sorten. Es gilt: je heller, desto milder. Für erste Test empfehle ich die hellgelbe Miso Paste. Im Prinzip rührt man Miso Paste in heisses Wasser und hat damit schon eine Suppe.

Traditionell wird die Miso Suppe mit Nudeln und Tofu serviert. Und Gemüse. Was gerade so da ist. Man trinkt die Suppe und isst alle festen Bestandteile mit Stäbchen. Das Gemüse sollte Biss haben, nicht tot gekocht sein. Wenn ich Miso machen, hobele ich die Möhren – die Scheiben sind dann so dünn, dass sie fast nur in der Brühe ziehen müssen, um gar zu sein. Genauso hobeln kann man Kohl und Paprika. Ideal sind auch frischer Mais, Zuckerschoten oder Bambussprossen.

Gerne werden Seidentofu-Blöcke in die Suppe gegeben. Für westliche Gaumen ist das oft zu ungewürzt und glibbschig. Was aber auch toll schmeckt ist Rührtofu Reste oder Räuchertofu-Würfel.

#### Zutaten

Miso Paste

Gemüse

Asiatische Schnellkoch Nudeln

1. „Hartes“ Gemüse (wie Möhren, Kohl, Lauch, Zwiebeln) fein stiften oder hobeln. In wenig Öl kurz anbraten. Kochendes Wasser dazu giessen und Miso Paste einrühren. Nicht zu sparsam mit der Miso Paste sein – sie Suppe sollte einen guten Grundgeschmack nach Miso haben.
2. Asia Nudeln zugeben und gar ziehen lassen.
3. „Weiches“ Gemüse (Zuckerschoten, frischer Mais, Sprossen) zugeben.
4. Tofu zugeben. Fertig.

## Schnellste Tomatensuppe der Welt

Ich gehöre zu den Menschen, die Tomatensaft auch außerhalb eines Flugzeugs trinken. Ich habe also auch immer Tomatensaft zu Hause. Manchmal überkommt es mich und ich muss Tomatensaft trinken. Lekker. Falls du dich jetzt vor Ekel schüttelst – no problem. Das Rezept funktioniert genauso mit Passata.

Passata ist eingekochte pure Tomatenpaste aus vollreifen Tomaten. Sie ist dicker als Tomatensaft und ungewürzt. Du musst also etwas Wasser und Salz ergänzen.

Am allerliebsten esse ich Tomatensuppe mit Nudeln und einer schönen Stulle geröstetes Weißbrot mit veganer Butter drauf.

### Zutaten

Tomatensaft oder Passata mit Wasser verdünnt

Pasta

Salz, Pfeffer, Zucker

Falls vorhanden etwas frischer Basilikum oder

Thymian



1. Pasta kochen.
2. Tomatensaft (oder Passata mit Wasser) erhitzen.
3. Pasta abgiessen und in den heißen Tomatensaft geben.
4. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
5. Falls Kräuter dazu sollen. Fein hacken und zum Schluß darüber streuen. Fertig.

## Linsensuppe wie meine Oma sie machte – nur schneller

Meine Oma machte die leckersten Eintöpfe dieser Welt. Bohnensuppe, Linsensuppe, dicke Kartoffelsuppe – alles herrlich. Sie kochte mit Bohnen frisch aus dem Garten. So unglaublich lekker das ist – frische Bohnen brauchen ihre Zeit. Das ist jetzt die „Abkürzung“ zu leckerer Linsensuppe – ohne auf fade Fertig-Produkte zurück zu greifen.

Meine Oma kochte mit geräuchertem Speck – ich nehme heute Räuchertofu. Oder – wenn es sehr rauchig im Aroma sein soll – vegane Landjäger der Firma Heirler. Die sind so salzig und rauchig, dass ich sie nicht pur essen mag. Gewürfelt und gebraten sind sie als Speckersatz aber super.



### Zutaten

Braune Suppenlinsen aus der Dose

Räuchertofu oder vegane Landjäger

Ein, zwei Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Zucker, Essig

Ggf. Mini-Gewürzgurken/Cornichons

1. Kartoffeln fein würfeln. Spar dir das Schälen – einfach mit Schale, das spart Zeit. Einem Suppentopf aufsetzen, Kartoffeln hinein geben und mit genau so viel Wasser kochendem begießen, dass sie bedeckt sind. Gar köcheln.
2. Linsen öffnen und abgiessen. Dann zu den Kartoffeln dazu geben. Ggf. etwas Wasser dazu. Die Suppe soll aber eher dick und nicht so flüssig sein.
3. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abwürzen. Falls du magst ein paar in Scheibchen geschnittene Cornichons hinein geben. Fertig.



## Linsensuppe indisch – Dhal

Dhal ist indische Linsensuppe. Es gibt sehr viele verschiedene Rezepte. Je nachdem welche Art von Hülsenfrüchten Verwendung findet und ob es nordindisch oder südindisch ist... Unendlich viele Rezepte. Liebevoll frisch gemischte Gewürz-Mischungen, frisches Gemüse – alles in allem sehr lecker aber Zeitintensiv.

Das hier ist sicher eine schnelle Variante, die indische Muttis in ihrer Ehre verletzt – aber das Ergebnis ist super gut und es geht super schnell.

### Zutaten

Zwiebeln

Knoblauch

Rote, geschälte, getrocknete Linsen

Tomaten Passata

Kokosmilch

Garam Marsala

Ggf. etwas Salz und Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten.
2. Linsen abmessen. Je Tasse Linsen 1 Tasse Kokosmilch und eine Tasse Passata. Alles zu den Zwiebeln zufügen. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze gar kochen. Das dauert 10 bis 15 Minuten.
3. Mit Garam Marsala und ggf. etwas Salz würzen. Fertig.