

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Kohlrabi-Lauch-Suppe



Zutaten

- 500 g Kartoffeln - festkochend
- 700 g Kohlrabi (*alternativ setze ich im Winter auch gerne Rosenkohl ein, den gare ich dann separat im Dampfgarer und gebe ihn ganz zum Schluss dazu*)
- 4 Stangen Lauch
- 2 Dosen Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- Kokosöl zum Braten
- Saft und Schale ½ Zitrone
- Gewürze: etwa 1/2 Tl. Curry, nach Geschmack Kräutersalz, Sambalolek (nach Geschmack)
- Super lecker schmeckt dazu frischer Koriander

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zubereitung

- Kartoffeln – schälen (falls erforderlich), waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden
- Kokosöl im Topf erhitzen, die Kartoffeln ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten.
- Lauch putzen und in grobe Ringe schneiden (das Weiße grober schneiden, als das Grün)
- Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden (mundgerecht, aber nicht zu fein)
- *Sofern Rosenkohl verwendet wird, putzen und im Strunk kreuzförmig einschneiden, dadurch gart er schneller)*
- Curry über die Kartoffelnstäuben, noch kurz, bei niedriger Hitze mitrösten, Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und alles kurz aufkochen lassen
- Kohlrabi-Stücke und Lauch zufügen und Zitronenschale – ca. 5 Minuten köcheln lassen
- *Wenn Rosenkohl statt Kohlrabi verwendet wird, wird dieser im Dampfgarer vorgegart, alternativ kann er gebraten werden.*

Mit Zitronensaft (vorsichtig – nicht direkt alles hinein geben) Pfeffer, Kräutersalz, Curry und ggf. Sambalolek abschmecken.

In einen tiefen Teller geben und für den, der mag, frischen Koriander darüber geben.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine
von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------