essenzielle Kohlsuppe

Zutaten für 4 Hauptspeisenportionen

- 2 EL Rapsöl
- 75 g Schinkenspeckwürferl
- 2 große Zwiebeln
- 350 g Kartoffeln (geschält gewogen)
- 1 Bio-Suppengemüse
- 4 Karotten
- 1 EL Tomatenmark aus der Tube
- 1-1,5 l Gemüsebrühe
- gemahlener Kümmel
- ½ Kopf Wirsing-Kohl (geputzt ca. 350 g)
- 1 Glas Bohnen (Kidney-, Borlotto oder Wachtelbohnen)
- nach Belieben: Chili, Pfeffer
- Schnittlauch zum Garnieren

Für eine vegane Variante einfach Speckwürferl weglassen und stattdessen 1-2 EL Hefeflocken verwenden. Beim Wurzelgemüse können Sie je nach Geschmack variieren. Auch Pastinaken und gelbe Rüben machen sich gut.

Zwiebel schälen und grob schneiden. Kartoffeln, Suppengrün und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlhälfte nochmals teilen, Blattstrunk entfernen und Blätter quer in Streifen schneiden. In einem großen Topf Wasser kurz durchschwemmen. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel anschwitzen. Wurzelgemüse, Kartoffelwürfel, Speck sowie Tomatenmark zugeben und kurz durchrösten. Dann mit Suppe aufgießen, Kümmel zugeben und aufkochen. Kohl untermengen und das Gemüse köcheln bis es weich aber noch bissfest ist (dauert ca. 10 Minuten). Am Schluss Bohnen abseihen, abspülen und zur Suppe geben. Bei Bedarf noch mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.
Nach Belieben mit Chili oder Pfeffer würzen und mit Schnittlauch garnieren.



essenzielles

© essenzielles 2026

Chinakohl-Salat mit Orange und Sojabohnen

- 200 g Chinakohl
- 1 Orange
- 100 g grüne Sojabohne (TK)
- 1 Stange Jungzwiebel
- 10 g Cashewkerne
- 1-2 TL Senf (nach Geschmack)
- 1 EL Olivenöl
- Balsam-Essig nach Geschmack
- Salz

Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Die Orange filetieren und in Würfel schneiden. 100 g Sojabohne aus der Packung nehmen und laut Packungsanleitung zubereiten. Den Jungzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Cashewkerne hacken.

Orangensaft, der beim Filetieren austritt, auffangen und mit Senf, Olivenöl und Salz verrühren. Bei Bedarf noch Essig hinzufügen. Alle Zutaten mischen und den Salat mit Senf-Olivenöl-Mischung marinieren.



© essenzielles 2026