



Bowl-iabaise, 2,5 L, 5 Portionen

Mittel, 30 Min. Zubereitungszeit, 40 Min. Kochzeit

200g Kartoffeln, mehlig kochend
100g Möhren
50 g Sellerie
50 g Lauch
150 g rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Margarine
1 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen
½ TL Salz
Pfeffer, Chilliflocken
250 ml trockener Weißwein (vegan)
200 g Tomaten, stückig, Dose
150 ml Wasser
3 TL Noriflocken, alternativ ½ Blatt gemahlen
½ TL senf
200 g Tofu, natur
½ Zitrone, Saft
100 ml Kokosmilch



Für die Croûtons

5 Scheiben Brot
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

1)

200g Kartoffeln, mehlig kochend
100g Möhren
50 g Sellerie
50 g Lauch
150 g rote Paprika

Das Gemüse waschen, putzen und in haselnussgroße Stücke schneiden.

2)

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Margarine
1 EL Olivenöl



Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Margarine und Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse mit Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

3)

1 TL Fenchelsamen
½ TL Salz
Pfeffer, Chiliflocken
250 ml trockener Weißwein (vegan)

Fenchelsamen mörsern, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken in den Topf geben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen.

4)

200 g Tofu, natur
200 g Tomaten, stückig, Dose
150 ml Wasser
3 TL Noriflocken, bzw. ½ Blatt gemahlen
½ TL Senf
½ Zitrone, Saft
100 ml Kokosmilch

Den Tofu in haselnussgroße Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten in den Topf geben, einmal umrühren und 40 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen und nochmal abschmecken.

5)

2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 Prise Salz
5 Scheiben Brot

Knoblauch, schälen und fein hacken, mit dem Olivenöl und Salz verrühren. Das Brot toasten und mit dem Knoblauchöl bestreichen, zu der Suppe genießen.

Equipment: Schneidebrett, Messer, Kochtopf (3-5 L), Rührlöffel, evtl. Mörser, Messbecher, Waage, Toaster