

Kräftigende vegane Wochenbetsuppe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Portionen: 16 (à 250 ml)

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Gesamtmenge: 4 Liter

Kochzeit: mind. 1-2 h

Zutaten

400 g Kartoffeln
250 g Karotten
250 g Knollensellerie
150 g Fenchel
1 Lauch
1 Fleischtomate
120 g weiße Bohnen
(getrocknet und über Nacht eingeweicht)
1 Handvoll Erbsen (tiefgekühlt)
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 daumengroßes Kurkumawurzel (optional)
1-2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
10 g getrocknete Tomaten
5 g getrocknete Shiitake-Pilze
Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken,
Pfefferkörner (nach Belieben)
½ Bund frische Petersilie
½ Bund Liebstöckel
30 g Kokosöl

Nach Belieben abschmecken mit:

1 Schuss Sojasauce
Salz, etwas Pfeffer
2-3 Spritzer Zitronensaft

Optionale Suppeneinlage:

Graupen, Suppennudeln oder gebratener
Räuchertofu

Zubereitung

Weißer Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am Folgetag Wasser abgießen und Bohnen gut abspülen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer, Kurkumawurzel, Kartoffeln und Knollensellerie schälen. Kartoffeln, Sellerie, Karotten, Lauch, Tomate und Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden.

Kokosöl in einem großen Topf oder einem Bräter erhitzen. Zuerst Zwiebeln, dann Knoblauch hineingeben und kurz glasig anschwitzen. Dann die in Streifen geschnittenen getrockneten Tomaten und Pilze zufügen. Nach und nach das restliche Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Bohnen, Ingwer und Kurkumawurzel (beides am Stück) ebenfalls unterrühren und mit rund 1,5 Liter Wasser aufgießen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken und Pfefferkörner in ein kleines Gewürzsäckchen packen und mit in den Topf geben. Der gesamte Inhalt sollte nun mit Wasser bedeckt sein.

Die Suppe einmal aufkochen und anschließend auf niedriger Flamme für mindestens 1-2 Stunden köcheln lassen (je länger sie köchelt, desto geschmacksintensiver wird die Suppe). Gegen Ende der Kochzeit Erbsen und Liebstöckel hinzugeben. Mit einem Schuss Sojasauce sowie Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Direkt servieren und mit reichlich frischer, gehackter Petersilie garnieren. Alternativ die Suppe abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Abwandlungen

Das Gemüse je nach Jahreszeit ersetzen oder ergänzen. Besonders gut eignen sich Stangensellerie, Pastinake, Petersilienwurzel, Süßkartoffel und Kohlgemüse wie Grünkohl oder Kohlrabi.

Auch die frischen Kräuter können je nach Belieben variiert werden. Zum Beispiel passen Dill, Bohnenkraut, Rosmarin oder Thymian.

Kurz vor dem Servieren kann ein ordentlicher Schuss Cashewsahne mit in die Suppe gegeben werden, das macht sie noch vollmundiger.

Als Topping eignet sich gebratener Räuchertofu (oder vegane Würstchen) hervorragend.

Anstatt weißer Bohnen funktionieren auch Kidneybohnen, Borlotti-Bohnen oder schwarze Bohnen. Kleine Bohnen werden deutlich schneller gar. Bei großen (getrockneten) Bohnen sollte eine Mindestkochzeit von 2 Stunden einkalkuliert werden.

„One-Pot“-Variante mit Suppennudeln: Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmal aufkochen, Nudeln hineingeben und in der Suppe (nach Packungsanweisung) garkochen.

Tipps

Schnelle Variante ohne Einweichen: Einfach auf Bohnen aus der Dose zurückgreifen und in der letzten halben Stunde der Kochzeit zusammen mit der Dosenflüssigkeit in die Suppe geben.

Bohnen sind ein wertvoller Eisenlieferant und besonders reich an sättigenden Ballaststoffen und Proteinen. Allerdings können weiße Bohnen (wie auch Zwiebeln, Knoblauch und Lauch) bei manchen Menschen blähend wirken. Wer das lieber vermeiden möchte, ersetzt diese Zutaten einfach durch die gleiche Menge an beliebigem Gemüse. Siehe Abwandlungen für mehr Inspiration.