

Vegane Rotkohlsuppe mit Walnüssen

Zutaten:

(reicht für ca. 4-5 Personen):

1 großer Kopf Rotkohl (ca. 500 g)

2 Äpfel (säuerlich)

1 weiße Zwiebel

1 rote Zwiebel

Olivenöl zum Anbraten

etwas Zucker

750 ml Gemüsebrühe

2 EL Balsamico (bei HIT weglassen!)

gehackte Walnüsse (bei HIT weglassen bzw. ersetzen)

ggf. eine pflanzliche Alternative für Sahne

Salz

Pfeffer

etwas Zimt (damit eher sparsam umgehen)

Zubereitung:

1. Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Nun die Zwiebeln und die Äpfel darin scharf anbraten. Dabei außerdem etwas Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Anschließend den Rotkohl hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren dünsten, bis der Rotkohl richtig weich geworden ist. Mit dem Balsamico ablöschen mit einer schwachen Prise Salz, Pfeffer und dem Zimt würzen.

3. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und weiterhin für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Die Suppe anschließend durch ein Sieb geben.

4. Den Sahneersatz unterrühren und in tiefen Tellern oder Suppenschüsseln anrichten. Gehackte Walnüsse darüber streuen. Zusammen mit etwas Brot (z.B. ein selbstgebackenes Walnussbrot) servieren.