

Gerstensuppe – vegan

2 Portionen

Einweichzeit 8 Std. / Zeitaufwand zum fertigen Gericht ca. 20 Minuten



150 g Rollgerste / Graupen

geschälte Gerste, ca. 8 Std. in Wasser eingeweicht

8 dl Gemüsebouillon

1 Zucchini *gewürfelt*

1 Fenchel *gewürfelt*

1 kleine Zwiebel oder 1-2 Schalotten *gehackt*

150-200 g Räuchertofu *gewürfelt*

Olivenöl, Pfeffer, frische Kräuter, nach Belieben 2 EL Haferrahm

Zubereitung

- 1 Das Einweichwasser ableeren, Gerste abspülen und abtropfen lassen
- 2 Gehackte Zwiebeln in Olivenöl (oder Kokosöl) andünsten, Gerste dazugeben und glasig rühren
- 3 Erst dann Gemüsebouillon dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen
- 4 Kleingeschnittenes Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten mitköcheln
- 5 Räuchertofu-Würfel in der Suppe kurz erwärmen (nicht kochen)
- 6 **Verfeinern mit:** Olivenöl, Pfeffer, frischen Kräutern, Haferrahm – fertig !