

Sauerkrautsuppe mit Meerrettichsahne Häubchen

Zutaten: 500g frisches Sauerkraut, 2 Schalotten oder Zwiebeln, Olivenöl oder Butter, 1 Stück Ingwer, frisch gemahlener Kümmel und/oder Kreuzkümmel, 2 Liter selbst gemachte Gemüsebrühe (oder auch Hühnerbrühe), Salz, frisch gemahlener Bockshornkleesamen, Süße Sahne, Meerrettichwurzel

Zwiebelwürfel und klein geschnittenen Ingwer in Öl oder Butter andünsten, gemahlene Kümmel hinzufügen und das kleingehackte Sauerkraut kurz mitdünsten, dann die Brühe hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Salz und Bockshornkleesamen.

Sahne schlagen, mit frisch geriebenem Meerrettich vermischen und jeweils einen Löffel auf die fertige Suppe setzen.

Gemüsebrühe

Zutaten: 1 Zwiebel, 3-4 Karotten, 1 Petersilienwurzel und/oder Sellerie, 3-4 Möhren, Lauch (je nach Jahreszeit auch Frühlingszwiebeln, Fenchel, Staudensellerie, Kohlrabi etc. und das jeweils vorhandene Grün) 1 Stück Ingwer, 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 5 Pfefferkörner, frisch gemahlener Bockshornkleesamen, Stängel von der Petersilie wenn vorhanden, 2 Scheiben Biozitronen, Thymian, Rosmarin, 1 EL Meersalz, 2 Liter Wasser

Die Zwiebel waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einem großen Topf ohne Fett anrösten. Geputztes und in grobe Würfel geschnittenes Gemüse dazu geben und kurz mitrösten, in Scheiben geschnittenen Ingwer, Nelken, Pfefferkörner und Lorbeerblätter hinzufügen und mit Wasser auffüllen, salzen und die übrigen Gewürze und Zitronenscheiben dazugeben. Zugedeckt auf kleiner Flamme oder im Backofen bei 100 °C ca. 1 Stunde köcheln und anschließend durch ein feines Sieb abgießen.