

Liebe Köch*innen,

ich spüre Meerrettich gerne in der Nase. Wenn es bei euch dezenter sein soll, verringert evtl. den Meerrettichanteil in der Suppe. Ganz ohne Meerrettich ist die Suppe eine leckere Basis für eine Allround-Helle-Suppe mit einem herzhaften Geschmacksbild, dass in verschiedene Richtungen gelenkt werden kann. So kann z. B. eine Käsesuppe durch die Zugabe von Käse, eine Lauchsuppe, eine Currysuppe usw. gedacht werden. Nur Mut beim Experimentieren.

Viel Spaß beim Nachkochen,
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 6 gute Portionen Suppe

- $\frac{3}{4}$ Knolle Meerrettich (das andere Viertel für das Topping aufheben)
- $\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie (100 g)
- 1 große Zwiebel (150 g)
- 1 dünne Stange Lauch (das weiße davon, das Grüne für das Topping aufheben)
- 1 Pastinake (80 g)
- 1 Petersilienwurzel (80 g)
- 100 g Champignons
- $\frac{1}{4}$ Apfel
- 150 ml Apfelsaft
- 1 Liter Pflanzendrink (oder Milch/Sahne)
- 80 ml Sonnenblumenöl
- Salz, Zucker

Für das Suppentopping

- 100 g Schwarzkohl
- $\frac{1}{2}$ Lauch (Das Grüne davon, was oben übrig blieb)
- $\frac{1}{4}$ Meerrettich
- 50 g Walnussbruch
- 50 ml Wasser
- Eine kleine Prise Curry
- Öl, Salz

Zubereitung

Zwiebel, Meerrettich, Apfel und Sellerie schälen. Ein Viertel des Meerrettichs raspeln und beiseitestellen. Das Gemüse, Pilze, Apfel und den restlichen Meerrettich grob (etwa daumendick) schneiden. In einen Topf zuerst das Öl, dann das Gemüse geben. Eine großzügige Prise Salz und ganz wenig Zucker hinzufügen und zehn Minuten unter gelegentlichem Rühren ohne viele Röstaromen leicht glasig anschwitzen. Dann den Apfelsaft dazu geben, etwas einkochen lassen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Pflanzendrink (oder Milch/Sahne) hinzufügen und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen. Pürieren und abschmecken. Wer will, kann die Suppe nochmal durch ein Sieb passieren, das gibt eine geschmeidigere Konsistenz, ist aber nicht unbedingt notwendig. Ganz zum Schluss den geraspelten Meerrettich (je nach gewünschter Intensität) unterheben oder auf den Tisch stellen, dass sich jeder davon nach eigenem Gusto bedienen kann.

Schwarzkohl und Lauch waschen und möglichst fein schneiden. Den Meerrettich raspeln. Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Dann die Walnüsse darin anbraten und sobald sie ganz wenig Farbe haben das Gemüse dazu geben und 3 Minuten stark braten. Etwas Salz und Wasser hinzufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten komplett verkochen lassen. Eine Prise Curry hinzufügen, nochmals eine Minute mit verringerter Temperatur braten, dann den geriebenen Meerrettich hinzufügen, kurz unterrühren und aus der Pfanne nehmen.