

Gemüsesuppe vegan oder mit Seelachsfilet und Krabben © Heri Cypionka 2017

Zutaten (für ca. 15 Personen):

800 g Möhren, 1.5 kg Kartoffeln (vorw. festkochend), 2 große rote Zwiebeln, 3 Porree-Stangen, 1 Bund Stangensellerie, 3 große bunte und 5 kleine bunte Paprikas, 6 kleine Tomaten, Olivenöl

Nicht vegan: Crème fraîche (1 Esslöffel pro Teller), 1 kg Seelachsfilet (aufgetaut, gestückelt), 300 g Grönland-Shrimps

Zum Würzen:

1 Esslöffel pflanzliche Brühe (Pulver ohne Hefe), Salz, schw. Pfeffer, 1 – 2 Essl. Herbes de Provence, 1 Essl. Curry, 2 gehäufte Esslöffel fr. Ingwer grob gehackt, genauso viel fr. Knoblauch, Saft von 2 Zitronen, 1 Topf fr. gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Möhren schälen, stückeln in wenig Öl schmoren
2. Zwiebeln schälen, stückeln, ins Öl, bis sich Röstaromen entwickeln
3. Kartoffel schälen, stückeln, zugeben, wenig Wasser angießen
4. Mit Brühe und Pfeffer würzen
5. Porree putzen, in Ringe schneiden, die noch im Sieb waschen (war noch 'ne Fliege drin, Suppe wäre dann nicht mehr vegan!), zugeben + etwas Wasser
6. Auf kleiner Flamme köcheln lassen (bis hierher ca. 20 min Kochzeit)
7. Die restlichen Zutaten schnippeln (... 30 min)
8. Sellerie, Paprika, Tomaten, noch einmal 100 ml Olivenöl, H.de P. und Curry zugeben
9. Knoblauch und Ingwer spät zugeben (nach 40 min Köchelzeit)
10. Zitronensaft, bis es leicht säuerlich schmeckt
11. Teilen und in den nicht veganen Topf Fisch und Krabben geben (brauchen nur 10 min)
12. Petersilie dazu und abschmecken (Säure, Süße, Salz, Schärfe)

Servieren mit 1 Esslöffel Crème fraîche pro Teller

Dazu: Reichlich Croutons aus gemischten Brotsorten: Stückeln, mit nicht zu wenig Olivenöl (+/- gehackten Knoblauch) in der Pfanne rösten, aber nicht schwarz werden lassen.

Guten Appetit!