



Kräutersuppe

ca. 6 Personen

1,5 l Wasser	1 Zwiebel
ca. 0,5 – 1 cm Ingwer	1 TL Olivenöl
Kräuter nach Belieben: Dille, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, etwas Koriander, Basilikum, oder frische Wildkräuter	Salz, Pfeffer, etwas frisch gemörserten Kreuzkümmel ca. 2 EL Sojacuisine

- Kräuter waschen und etwas zerkleinern
- Zwiebel schälen und fein hacken
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen
- geschälten Ingwer zugeben und mit der Flüssigkeit aufgießen
- 5 Minuten kochen, danach die Kräuter und die Gewürze zugeben und noch weitere 10 Minuten köcheln lassen
- vom Herd ziehen, Sojacuisine einrühren und mit dem Pürierstab pürieren, bis die Kräuter die gewünschte Größe haben
- Ingwer kann vor dem Pürieren auch entfernt werden, dann wird die Suppe etwas milder

Tipp: Ideal mit gerösteten Vollkornbrotwürfeln

Variante: kann im Sommer auch als Kaltschale genossen werden