

Vegane Tiroler Kartoffelsuppe



Der Winter ist bei uns absolute Suppenzeit - auch wenn wir das ganze Jahr über gerne Suppen essen. Aber eine dicke, nahrhafte Suppe nach einem langen Winter-spaziergang schmeckt gleich doppelt so gut!

Damit die Suppe als Hauptgericht zählt, muß sie also gehaltvoll und sättigend sein: und genau das ist unsere vegane Tiroler Kartoffelsuppe. Außerdem ist dieses Rezept wieder wunderbar dazu geeignet, Menschen, die keine Hülsenfrüchte mögen, welche unterzuschmuggeln ... zu ihrem eigenen gesundheitlichen Nutzen, versteht sich! Hier mögen jedenfalls alle die vegane Tiroler Kartoffelsuppe - vielleicht gehört sie schon bald auch zu Euren Standardrezepten im Winter? Ursprünglich war die Tiroler Kartoffelsuppe natürlich nicht vegan: meine Schwester hat diese Suppe früher immer Heiligabend zu Mittag für uns gekocht! Aber auch dieses schon so lange in unserer Familie befindliche Rezept konnte ich leicht veganisieren, ohne daß die Suppe an Geschmack verloren hat.

Zutaten

- 2 kg Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 3 Gläser weiße Bohnen (Füllmenge 350g)
- 2 l Gemüsebrühe (wir lieben die hefefreien Gemüsebrühwürfel von Cenovis)
- 1/2 l Hafermilch
- 50 g Alsan
- Steinsalz zum Abschmecken
- (wenn möglich frische) Petersilie

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Währenddessen in einem großen Topf 2 l Gemüsebrühe erhitzen und das geschnittene Gemüse nach und nach hineingeben und köcheln lassen. Die weißen Bohnen (samt Einweichwasser!) dazugeben und das Ganze 45 Minuten lang kochen lassen. Nach der Kochzeit wird die vegane Tiroler Kartoffelsuppe mit dem Pürierstab püriert (wieviele Stücke darin bleiben dürfen, bleibt jedem selbst überlassen: wir mögen unsere Kartoffelsuppen gerne halbpüriert, also sämig, aber mit einigen Stücken!) und mit der Hafermilch und dem Alsan abgerundet. Kräftig umrühren, bis das Alsan sich aufgelöst hat, und anschließend mit frischer (oder tiefgefrorener) gehackter Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt wunderbar ein frisch gebackenes Vollkornbrot!