

15) Feine Steckrüben-Suppe mit Walnuss-Honig-Croûtons

Hessen

Das Turm-Café im Kaiser-Wilhelm-Turm wird vom Verein MObiLO e.V. bewirtschaftet. Im Tagesgeschäft, bei Kulturveranstaltungen und zu unserem monatlichen Brunch bieten wir neben unserem reichhaltigen Kuchenangebot auch Suppen an.

Die Steckrübe ist Gemüse des Jahres 2017/2018. Aus diesem Grund haben wir eine vegane Suppe mit Steckrüben und verschiedenen Einlagen oder Tops ins Angebot aufgenommen. Für diese Suppe wollen wir auch die Suppenfest-Besucher begeistern.

Die Speisesteckrübe („Winterkohlrabi“, „Butterrübe“) hat eine annähernd runde Form und ist nach dem Schälen gelbfleischig. Sie enthält Mineralstoffe, Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und C sowie Traubenzucker, Carotin uvm. Die Steckrüben waren lange Zeit aus den Küchen verbannt worden, da sie in den Notzeiten 1916/1917 („Steckrübenwinter“) und 1946/1947 im Übermaß verzehrt werden mussten: Nach einer schlechten Kartoffelernte wurden Futterrüben (Steckrüben) an die Bevölkerung verteilt.

Zutaten:

- 1 mittelgroße Steckrübe
- 3 Karotten
- 4 Kartoffeln
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 kleiner Apfel
- 1 Zwiebel
- 250 ml Orangensaft
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2 Liter Gemüsebrühe

Zutaten für die Walnuss-Croutons:

- 5 Scheiben Toastbrot
 - 100 g Walnuskerne
 - Thymianblätter od. frischen Majoran
 - 4 El Öl
 - 3 El Honig oder Rübensirup (vegan)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian oder Majoran, 1/2 Tl frischen Ingwer, Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

Wurzelgemüse und Apfel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Gemüse- und Apfelwürfel in Öl andünsten; mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und geriebenem Ingwer würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Ergänzung: Die Steckrüben sind fest und lassen sich roh sehr schlecht schneiden. Da ich für das Suppenfest eine größere Menge benötige, habe ich mir die Arbeit erleichtert. Ich habe das Wurzelgemüse zuerst in dicke Scheiben geschnitten. Dann habe ich die Scheiben separat in Gemüsebrühe gekocht und anschließend in kleine Würfel geschnitten.

Walnuss-Croutons: Toastbrot leicht antoasten und würfeln. Die Walnüsse grob hacken. Blättchen von Thymian oder Majoran vom Stiel abzupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel und Nüsse unter Wenden goldbraun rösten. Thymianblättchen und Honig (bzw. Rübensirup) hinzugeben und unterrühren. Die Croutons separat zur fertigen Suppe reichen; ebenso gehackte Petersilie oder Koriander.

Anregungen für weitere Suppeneinlagen oder Tops: Hackbällchen aus Bratwurst-Brät, Käse-Flädle-Rollen, Crème fraiche, Gemüse-Chips

Brigitte Scholz für MObiLO e.V. / Marburg