

Rolf Börlin ist in der Schweiz aufgewachsen. Studium der Germanistik, Geschichte und Philosophie. Seit 25 Jahren lebt er mit Frau und Tochter in Deutschland. Dort hat er einige Jahre zusammen mit seiner Frau ein vegetarisches Restaurant geführt.

Auch nach dieser Zeit hat er immer mit Lebensmitteln, und speziell mit veganen Lebensmitteln, zu tun gehabt. Kulinarisch Neues auszuprobieren und feine Rezepte zu schreiben, gehörte zu seinem beruflichen Alltag.

Rolf Börlin

**Das vegane
Suppenkochbuch**

Suppen neu entdecken

© 2017 Rolf Börlin

Umschlaggestaltung, Illustration: Rolf Börlin

Fotos: Rolf Börlin

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN 978-3-7345-7037-7 (Taschenbuch)

ISBN 978-3-7345-7038-4 (Hardcover)

ISBN 978-3-7345-7039-1 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	4
Vorwort	8
Warum Suppen?.....	10
Welche Gemüsebrühe?.....	13
Warum vegan? ¹⁾.....	15
Ethische Gründe	16
Ökologische Gründe	17
Gesundheitliche Gründe.....	19
Ökonomisch-soziale Gründe	20
Gesellschaftliche Gründe.....	21
Viele sind Vegetarier	23
Ruediger Dahlke: Peace Food ³⁾	24
Und was ist mit Milch und Milchprodukten?	26
Frühlingssuppen	31
Bärlauchsuppe.....	32
Omas Brennesselsuppe.....	34
Wildkräutersuppe.....	36
Spinatsuppe mit Croûtons	38
Radieschensuppe	40
Kohlrabisuppe	42
Mangoldsuppe	44
Pak Choi-Suppe	46
Pak Choi-Kokossuppe	48

Crèmige Gurkensuppe	50
Nudel-Gemüsesuppe	52
Spargelsuppe	54
Grüne Spargelsuppe.....	56
Sommersuppen	59
Zucchini-suppe	60
Zucchini-Tomatensuppe.....	62
Bohnen-Gurkensuppe	64
Süßmaissuppe	66
Mexikanische Suppe	68
Auberginen-Tomatensuppe	70
Bohnen-Paprikasuppe	72
Patisson-Paprikasuppe	74
Grüne Bohnensuppe	76
Italienische Zwiebelsuppe	78
Toskanische Brotsuppe	80
Kalte Sommersuppen	83
Gazpacho.....	84
Kalte Tomatensuppe.....	86
Kalte Gurken-Tomatensuppe	88
Kalte Gurkensuppe.....	90
Türkische Gurkensuppe	92
Kalte Rote Betesuppe	94
Herbstsuppen	97
Hokkaido-Kürbissuppe	98

Maronensuppe	100
Pastinakensuppe	102
Karottensuppe	104
Kokos-Karottensuppe	106
Broccolisuppe	108
Blumenkohlsuppe.....	110
Gemüse-Reissuppe	112
Wirsingsuppe	114
Chinakohlsuppe	116
Auberginensuppe	118
Rote Betesuppe	120
Wintersuppen	123
Kartoffelsuppe	124
Lauch-Karottensuppe	126
Lauchsuppe mit gerösteten Kokosblättchen	128
Zwiebelsuppe mit Croûtons	130
Leichte Winter-Gemüsesuppe	132
Grüne Erbsensuppe	134
Rosenkohlsuppe.....	136
Selleriesuppe.....	138
Brotsuppe mit Zwiebeln	140
Basler Mehlsuppe	142
Haferschleimsuppe	144
Fenchel-Hafersuppe	146
Champignonsuppe	148

Reis-Steinpilzsuppe	150
Kokos-Currysuppe.....	152
Linsen-Bananensuppe.....	154
Anmerkungen.....	157

Vorwort

Kochen war schon immer eine große Freude für mich. Als Kind war ich ständig in der Küche bei meiner Mutter, die auch gerne kochte, und half ihr. Auch heute noch: Wo immer ich bin und kann, koche ich, weil es mir einfach Freude macht.

Nach dem Deutsch-Studium war ich einige Jahre Lehrer in der Schweiz. Danach wanderten wir nach Deutschland aus. Dort haben wir ein vegetarisches Restaurant geführt, was vor über 25 Jahren noch etwas ganz Besonderes war. Ich war natürlich in der Küche tätig, meine Frau kümmerte sich um die Gäste, und der Erfolg blieb nicht aus.

Auch nach dieser spannenden Zeit habe ich immer mit Lebensmitteln, und speziell mit veganen Lebensmitteln, zu tun gehabt. Kulinarisch Neues auszuprobieren und feine Rezepte zu schreiben, gehörte zu meinem beruflichen Alltag.

Darum freue ich mich jetzt, wo ich schon etwas älter bin, Sie an meinen kulinarischen Erfahrungen, speziell im Bereich der veganen Küche, teilhaben zu lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen und dem Kreieren neuer Suppen.

Warum Suppen?

Feine vegane Suppen enthalten alles, was Leib und Seele gut tut: Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate, Farben, Spurenelemente und Ballaststoffe. Was für eine Lebensvielfalt schwimmt im Suppentopf. Suppen sind leicht verträglich. Das warme Gefühl im Bauch macht angenehm satt und zufrieden. Auch der Gaumen wird rundum befriedigt. Eine feine Suppe ist doch einfach etwas sehr, sehr Gutes!

Suppen sind schnell gekocht, auch wenn man viele frische Zutaten verwendet, und Suppen lassen sich leicht wieder aufwärmen. Für jedes Geschmacksbedürfnis lässt sich eine passende Suppe kreieren. Suppen bringen Abwechslung auf den Speiseplan und eine Suppe ist eine vielseitige Mahlzeit.

Suppen passen auch zu jeder Jahreszeit: In der kälteren Jahreszeit ist eine heiße Suppe genau das Richtige, um sich von innen zu wärmen. Im Sommer sorgen leichte und kalte Suppen für Abkühlung – und viel Genuss!

Figurbewusste wissen schon lange, dass eine gute Suppe auch als Hungerkiller beim Abnehmen hilft. Suppen enthalten einen hohen Wasseranteil und meist wenig Kalorien. Der Magen wird durch das Volumen der Suppe ausgedehnt und darum werden weniger Ap-

petit steuernde Hormone produziert. Der Effekt: Wir sind schneller satt. Es plagt uns kein Hungergefühl mehr, und der Gaumen ist zufrieden.

Da vor allem in Gemüsesuppen viele basische Mineralstoffe enthalten sind, wird der Körper bei Menschen, die regelmäßig Suppen als Hauptmahlzeit genießen, auch entschlackt und ein eventuell gestörtes Säure-Basen Gleichgewicht wieder hergestellt.

Wer die Suppe als Vorspeise isst, kann beim Hauptgang bewusster genießen, weil ihn kein Heißhunger mehr zum Schlingen antreibt. Der Magen wird bereits ein wenig vorgefüllt, die Sättigung tritt früher ein. Darum weisen nach einer ernährungswissenschaftlichen Studie der Uni Wien regelmäßige Suppenesser überdurchschnittlich häufig Idealgewicht auf.

Und passende Suppen können uns auch beim Genesungsprozess unterstützen, wenn wir mal erkältet sind oder eine Darmgrippe haben. Eine Suppe ist warm, gekocht, flüssig und somit quasi ein vorverdauter Speisebrei, der dem Körper schnell Energie gibt, ohne ihm Energie zu nehmen, und der leicht verstoffwechselt werden kann. Passende Zutaten wie Hafer, Kümmel, Fenchel, Karotten usw. wirken bei manchen Beschwerden lindernd.

Ja, Suppen sind schon etwas Besonderes. Und die in diesem Buch empfohlenen Suppen-Rezepte sind nicht nur sehr lecker, sondern auch gesund. Lassen Sie sich von den Rezept-Ideen inspirieren. Kochen Sie die Suppen nach und variieren Sie die Rezepte, denn Kreativität ist das Schönste am Kochen.

Rezeptbeispiel:

Radieschensuppe

Zutaten für 2 Personen:

*1 Bund Radieschen mit Kraut, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 550 ml Wasser, 40ml Weißwein,
5 EL Öl, 40g Margarine, Gemüsebrühe, Pfeffer.*

Zubereitung:

Radieschenkraut waschen, in feine Streifen schneiden und diese nochmals durchschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf in Öl glasig dünsten. Radieschenkraut dazu geben, kurz mit dünsten.

Mit Wein ablöschen. Wasser dazu geben. Mit Gemüsebrühe und Pfeffer würzen.

Zugedeckt ca. 5 Min köcheln lassen.

Während die Suppe kocht, die Radieschen in Scheiben schneiden und in der zerlassenen Margarine in einer Pfanne braten, mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken.

Suppe in Teller portionieren, mit den gebratenen Radieschenscheiben garnieren.

Tipp: Suppe nach Belieben mit etwas Tamari oder Soja-Sauerrahm verfeinern.

