

Kartoffelsuppe mit Linsen



Für diese Suppe werden eine kleine **Zwiebel** und eventuell etwas **Knoblauch** in wenig Fett angeröstet. Klein geschnittete rohe **Kartoffeln** dazu geben und mit Wasser aufgießen. Es macht einen sehr guten Geschmack, wenn man **Wurzelwerk** dazugibt (Karotten, Sellerie, Petersilwurzeln...). Dann noch eine Tasse gewaschener **roter Linsen** hinzufügen und mit **Majoran, Salz und Pfeffer** würzen. Im Druckkochtopf braucht die Suppe ca 10 Minuten. Durch die Linsen ist die Suppe sehr dick und bedarf keiner zusätzlichen Bindung.

Ritschert



Für dieses Gericht haben wir eine Tasse **Nacktgerstenreis** (unserer war vom Meierhof) und eine Tasse **Waldviertler Wicklinsen** mit der 3-4 fachen Menge Wasser in einen Kochtopf gegeben und mit geschnittenem **Lagergemüse** (Karotten, Pastinaken, Sellerie) und etwas **Rauchwurz** gekocht. Im Druckkochtopf dauert es ca 20 Minuten, ohne Druck ca 40 Minuten. Nach dem Garen verträgt das Gericht noch eine Ruhepause, damit es nachquellen kann, dann nach Belieben salzen und pfeffern schmecken lassen!

Alternativen: Dieses Rezept funktioniert auch mit Rollgerste oder Graupen statt dem Nacktgerstenreis. Statt der Waldviertler Wicklinsen kann man auch Bohnen oder andere Linsen nehmen. Und die Rauchwurz lässt sich wie immer durch Räuchertofu ersetzen. -wieder mal ein Rezept mit vielen Variationsmöglichkeiten!

Spinatsuppe



Für die Spinatsuppe haben wir eine Einbrenn zubereitet: Etwas **Rapsöl** erhitzen, eine Zehe **Knoblauch** hacken und mit dem **Mehl** hinzufügen und anrösten. Mit Wasser aufgießen und mit **veganem Suppenpulver** (z.B. Alnatura) **Salz und Pfeffer** würzen. Beim Aufgießen mit dem Schneebesen alles gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen! Herdplatte abschalten, einen Würfel **Tiefkühlspinat** dazugeben und ihn langsam auftauen lassen. Wenn das passiert ist, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und eventuell mit **Sojacuisine** und getoastetem **Brot** servieren.