

„Supperiör“- Suppe und Design in St. Pölten, Marktgasse 3



Ein paar Mal pro Jahr fahre ich beruflich nach St. Pölten (Fortbildung, Tagung). Erfahrungsgemäß gibt es aber bei solchen Veranstaltungen wohl meist vegatrische aber äußerst selten vegane Alternativen. Das hieß bis jetzt dann immer: Lunchpaket mitnehmen. Aber nun ist alles anders:

Supperiör hat seine Pforten geöffnet! Das Supperiör verbindet Bio-Suppenküche (immer mindestens ein veganes Gericht!!!) mit österreichischem Möbel- und Produktdesign. (www.suspendesign.at). Gegessen wird direkt vor Ort oder man nimmt sich die Suppe im umweltfreundlichen Pfandglas mit. Und wenn einem der Sessel, auf dem man beim Suppeessen gesessen hat gefällt, dann kann man ihn auch gleich käuflich erwerben und mitnehmen ☐

Ich habe letztens eine Erbsen-Mandelsuppe gegessen und einen gespritzten Karotten-Apfelsaft dazu getrunken. Super ist, dass das Supperiör Mittagspausen-tauglich ist, das heißt, man verliert kaum Zeit bei der Essensausgabe: Man bestellt sein Essen und bekommt es sogleich in die Hand gedrückt oder an den

Tisch gebracht; und eine Scheibe Brot ist gratis.

Fazit: Äußerst empfehlenswert!!!

Curry mit Nussreis



Eine **Zwiebel**, eine **Knoblauchzehe** und ein kleines Stück **Ingwer**, schnippeln und in wenig Fett anrösten. In der Zwischenzeit **Gemüse** (eine Karotte, eine Petersilwurzel, eine Pastinake und einige kleine Mairüben) putzen, in Würfel schneiden und in der Pfanne mitrösten, bevor mit **Curry** (süß oder scharf) gewürzt und mit ca 250 ml **Wasser** aufgegossen wird. Die Garzeit beträgt ca 10-15 Minuten auf kleiner Flamme. Abschließend wird noch gesalzen und eventuell mit **Sojacuisine** verfeinert.

In der Zwischenzeit den **Reis** – diesmal parboiled – trocken anrösten und mit der 1,5 fachen Menge Wasser aufgießen, **Salz** und einer Handvoll **Nüsse** hinzufügen und ca 15 Minuten köcheln lassen.

Apfel-Bohnen-Strudel



Meine Oma hat die besten Strudel gebacken. So richtige, meine ich: Selber Strudelteig gemacht, ihn so weit ausgezogen, dass ein halbes Leintuch („Strudeltuch“) damit bedeckt war und ihn mit leckeren Dingen gefüllt. Zwei Klassiker waren Apfelstrudel und Bohnenstrudel. Beide (leicht variierten) Rezepte sind in diesem Blog bereits gepostet worden. ABER – und jetzt kommt's – einen Strudel hat sie dann mit Apfel UND Bohnen-Fülle gemischt. Köstlich! Lasst euch überraschen!

Für 2 Strudel (eine Packung Fertig-Dinkel-Strudelteig) **4 Äpfel** schälen und klein schneiden, mit einem Löffel **Rohrohrzucker**, **Zimt** und **gemahlene Nüssen** oder Mandeln (ca eine halbe Tasse; darf aber auch mehr sein) vermischen und dann eine große (800ml) Dose **Bohnen** (abgetropft und gespült) dazugeben und mit **Piment** (Neugewürz) abschmecken.

Diese gut vermischte Masse in die Strudelblätter füllen und bei ca 190 Grad eine halbe Stunde lang backen.

Pikante Reispfanne



Dieses Gericht habe ich in Erinnerung an ein klassisches Reisfleisch, wie ich es aus meiner Kindheit kannte, variiert:

Eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig **Fett** anbraten, zwei Hand voll geschnittenes Gemüse (**Karotte, Sellerie, Paprika**) hinzufügen und noch mitbraten lassen, bevor 3-4 Teelöffel **Paprikapulver** darüber gestäubt und kurz mitgeröstet werden. (Achtung! Nicht zu lange, sonst wird das Paprikapulver bitter). Eine Tasse (Kaffehäferl/250ml) **Naturreis** dazugeben, mit 2 Tassen Wasser aufgießen und mit etwas **Salz** 45-50 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

Serviert haben wir den pikanten Reis mit buntem **Salat aus Kirschtomaten, Paprika, Mais, Bohnen und Gurke** (was man im Kühlschrank eben findet) mit **Balsamicoessig und Kernöl**.

Haferflockenporridge



Für den Haferflockenporridge haben wir eine Tasse (Kaffeehäferl/250ml) **Haferflocken** und eine Hand voll gehackter **Nüsse** in einer Pfanne ohne Fett angeröstet und dann mit der doppelten Menge **Wasser** aufgegossen. Während die Flocken köcheln haben wir Obst (**Birne, Apfel**) und Trockenobst (**Datteln, Rosinen**) geschnitten und dann mit einem Löffel **Rohrohrzucker**, einer Prise **Zimt und Kardamom** hinzugefügt. Ein Schuss **Reismilch und Sojacuisine** verfeinern den Brei, müssen aber nicht unbedingt sein.

Beim Anrichten kann man noch variieren: eine Schüssel ist mit **Bananen, Kokosraspeln und Sesam**, die andere mit **Banane, Rosinen** und Sesam.