

Fleischlos.de - Genießen

Die Bällchenparade

Es gibt sie in vielen Variationen und Geschmacksrichtungen. Ob klassisch, orientalisch oder das leckere Gemüsebällchen. Eigentlich viel zu schade um sie einfach so zu essen.

Als feine Vorspeise richten wir die Bällchen mit drei Suppenvariationen an.

Dazu benötigen Sie

Zutaten (4 Personen):

Für die Pilzsuppe:

- 100 Gr. Steinchampignons
- 1/8 Liter SojaCuisine oder Sahne
- ½ Zwiebel
- ¼ Zehe Knoblauch
- Abrieb der Muskatnuß
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl

Für die Tomatensuppe:

- 100 Gr. Tomatenfleisch
- Gemüsebrühe
- Handvoll Basilikum
- Salz
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Rohrzucker
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 EL Sherry
- Olivenöl
- [Tomatenmark]

Für die Currysuppe

- ½ Zwiebel
- ¼ Zehe Knoblauch
- 50 Gr. Kürbis
- 30 Gr. Karotte
- Gemüsebrühe
- 1 TL Ingwer
- ½ TL Tamarind
- 1 TL Gelbes Curry
- 3 EL Kokosmilch
- Salz
- Sesamöl
- Koriandergrün

Zubereitung Pilzsuppe:

Von den Champignons den Hut bei etwa zwei Drittel horizontal durchschneiden. Wir nehmen nur die hellbraune Kappe ohne Lamellen und Stiel. In kleine Würfel schneiden und mit den fein in Würfel geschnittenen Zwiebeln sowie dem zerdrückten Knoblauch in etwas Rapsöl dünsten lassen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, geben Sie ein wenig gesiebte Gemüsebrühe dazu und lassen das Ganze ca. 15 Minuten leicht köcheln.

Nun nochmals ein wenig Gemüsebrühe dazu und mit dem Zauberstab fein pürieren. Pfeffer und Salz zugeben sowie Muskat. Je nach Geschmack mehr oder weniger. Die Sahne oder veganen Ersatz zugeben und nochmals mit dem Zauberstab schaumig schlagen. Abschmecken und warm stellen.

Tomatensuppe

Das gehäutete Tomatenfleisch (alternativ gute Dosentomaten ohne Saft) in einen Topf mit etwas Olivenöl geben und ca. 2 Minuten dünsten. Etwas Gemüsebrühe sowie die restlichen Gewürze dazugeben und mit dem Zauberstab pürieren. Die Konsistenz sollte nicht zu dick sein aber auch nicht zu dünn. Zur Not mit Tomatenmark aushelfen. Den Limettensaft zugeben, den Topf vom Herd nehmen und die grob zerrissenen Basilikumblätter zugeben. Nochmals pürieren und abschmecken. Ebenfalls warm stellen.

Currysuppe

Die Zwiebel und den Knoblauch fein geschnitten in etwas Sesamöl andünsten und den kleingeschnittenen Kürbis (z.B. Hokaido) sowie die kleingeschnittene Karotte und den, grob geschnittenen Ingwer zugeben. Das Ganze mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen und gut 20 Minuten köcheln lassen. Den Ingwer entfernen, Tamarind und Currypaste zugeben sowie auch die Kokosmilch. 5 Minuten köcheln lassen und sehr fein mit dem Zauberstab pürieren. Bei Bedarf mit etwas Brühe auffüllen. Fein geschnittenes Koriandergrün zugeben und servieren.

Die verschiedenen Bällchen mit z.B. Zitronengras aufspießen und auf die Suppe geben. Es muss natürlich nicht im Glas sein – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die tiefgefrorenen Bällchen erwärmt man übrigens am besten indem man sie im Kühlschrank auftaut und im heißen Backofen erhitzt. Eine weitere Variante ist das Frittieren oder das Erhitzen im Dampf. Im Dampf dürfen die Bällchen nur solange sein, bis sie heiß sind. Längeres Verweilen ist der Konsistenz nicht zuträglich. Natürlich geht auch eine Pfanne und ein wenig Öl.



Fleischlos.de wünscht einen guten Appetit.

