

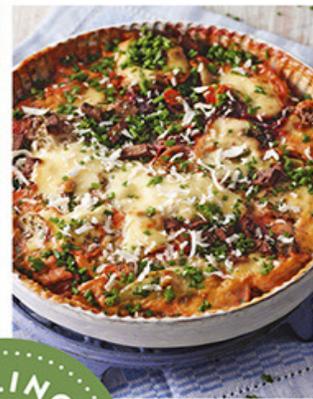
KLASSIKER

DR. OETKER

- VERLAG -

SEIT 1891

VEGAN VON A-Z



DIE DR. OETKER GELING-GARANTIE

UNSER VERSPRECHEN



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit den Rezepten in unseren Koch- und Backbüchern möchten wir Sie und Ihre Lieben glücklich machen. Zum Glück braucht es den Erfolg, und den kaufen Sie mit jedem Dr. Oetker Buch gleich mit.

Dafür gibt es die Dr. Oetker Geling-Garantie. Sie ist unser Versprechen, dass alle Rezepte aus diesem Buch ganz einfach und sicher gelingen. Die Geling-Garantie startet schon bei der Zutatenliste: Alle Zutaten, die wir verwenden, sollten Sie leicht in Ihrem Supermarkt vor Ort einkaufen können. Jeder Zubereitungs-Schritt ist klar und einfach nachvollziehbar.

Eine Garantie können wir Ihnen aber auch deshalb mit gutem Gewissen geben, weil alle Rezepte dieses Buches von unserem erfahrenen Team entwickelt wurden. Anschließend haben wir jedes Gericht in einer ganz normalen Küche nachgekocht oder nachgebacken. Immer wieder. So lange, bis wir uns sicher waren, dass es gelingt. Und zwar auch bei Ihnen zu Hause.

Was wir versprechen, halten wir auch. Sollte beim Kochen oder Backen eines unserer Rezepte dennoch etwas danebengehen oder es Ihnen einfach nicht schmecken, dann lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie oder rufen Sie uns an!

Wir werden das Rezept nochmals kritisch prüfen und Ihnen helfen herauszufinden, woran es gelegen haben könnte. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +49 (0) 89 / 5 48 25 15-0.
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter:
redaktion-oetker@zsverlag.de

Natürlich freuen wir uns aber auch über weitere Rückmeldungen und auch über Lob.
Ihre Ideen, Kommentare und Fragen können Sie jederzeit auch über Facebook posten:
www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag.
Wir sind für Sie da. Garantiert.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Dr. Oetker Redaktion

ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

UNSER TIPP

Lesen Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einfach einmal vollständig durch. Aus dem Zusammenhang werden die Zubereitungs-Schritte deutlicher.

PORTIONSANGABEN

Die Anzahl der Portionen finden Sie in jedem Rezept ausgewiesen.

ARBEITSSCHRITTE

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Jeder Arbeitsschritt ist einzeln hervorgehoben und extra nummeriert. So haben wir die Rezepte für Sie auch entwickelt und ausprobiert.

ZUBEREITUNGSZEIT UND GARZEIT

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Anhaltswert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeit sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Garzeiten sind gesondert ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen.

BACKOFENEINSTELLUNG UND BACKZEITEN

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und Backzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Prüfen Sie nach Beendigung der angegebenen Backzeit, ob das Gericht gar ist, bzw. machen Sie bei Teigen eine Garprobe. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach

Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

EINSCHUBHÖHE

In den Rezepten in diesem Buch ist die Einschubhöhe immer dann die Mitte des Backofens, wenn nichts anderes angegeben ist.

HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gestr.	gestrichen
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius

Kalorien-/Nährwertangaben

E Eiweiß

F Fett

Kh Kohlenhydrate

kcal Kilokalorie

Symbole



Zubereitungs-/Backzeit



Mit Alkohol

INHALT

A
B
C
D
E
F
G
H
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
Z





A

ANTIPASTI-VARIATIONEN

 Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ziehzeit
Garzeit: etwa 30 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Auberginen (etwa 500 g)
500 g kleine Möhren
2 keine Zucchini (etwa 500 g)
250 g braune Champignons, 8 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
20 g abgetropfte Kapern (aus dem Glas)
3 Stängel Minze, 1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe, 1–2 EL weißer Balsamessig
50 g + 1 EL abgetropfte schwarze Oliven, in Scheiben (aus dem Glas)
1 Frühlingszwiebel, 3 Stängel Basilikum

PRO PORTION:

E: 7 g, F: 3 g, Kh: 13 g, kcal: 549

1. Auberginen, Möhren und Zucchini abspülen und abtropfen lassen. Von den Auberginen die Stängelansätze abschneiden. Die Auberginen quer in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und Saft ziehen lassen.

2. Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

3. Die Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Dünne Möhren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dicke Möhren zuvor längs

halbieren und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Von den Zucchini die Enden abschneiden. Die Zucchini längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

4. Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen. Vorbereitetes Gemüse und Champignons nach Sorten getrennt in jeweils 2 Esslöffeln Olivenöl wenden und getrennt voneinander in einem tiefen Backblech verteilen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Gemüse und Pilze **etwa 30 Minuten garen**. Zwischendurch einmal wenden.

5. Gemüse und Pilze etwas abkühlen lassen. Möhren, Zucchini und Auberginen in jeweils eine Schüssel geben. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Möhren mit etwas Zitronenschale, Salz, 1–2 Esslöffeln Zitronensaft und den Kapern vermengen.

6. Minze abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Gehackte Minze, Salz und 1–2 Esslöffel Zitronensaft mit den Zucchinischeiben vermengen.

7. Chilischote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände mit den Kernen entfernen. Schote abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Chili und Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Essig und den Olivenscheiben unter die Auberginenscheiben mischen.

8. Frühlingszwiebel putzen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Basilikum abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, in Streifen schneiden. Pilze mit dem Sud aus dem Backblech, Frühlingszwiebeln und Basilikumstreifen vermengen. Gemüse und Pilze zugedeckt etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

9. Vorbereitete Gemüse und Pilze mit Salz, Zitronensaft oder Essig und Pfeffer abschmecken, getrennt nach Sorten anrichten und mit restlichen Basilikum- und Minzeblättern garnieren.





ARTISCHOCKENCREME

(IM FOTO HINTEN)

 Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Durchziehzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

120 g abgetropfte Artischockenherzen (in Öl)
15 g abgetropfte getrocknete Tomaten (in Öl)
15 g abgetropfte schwarze Oliven, ohne Stein
¼ EL abgetropfte Kapern (aus dem Glas)
1 EL geröstete Pinienkerne
35 g vegane Mayonnaise
35 g Sojajoghurt (natur)
1 kleine Knoblauchzehe
2 Stängel Basilikum
etwas Voll-Rohrzucker

PRO PORTION:

E: 3 g, F: 14 g, Kh: 4 g, kcal: 154

- 1.** Artischocken, Tomaten, Oliven, Kapern und Pinienkerne fein hacken und in einer Schüssel vermischen. 1 Esslöffel davon beiseitelegen.
- 2.** Mayonnaise mit Joghurt glatt rühren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse hindrücken.
- 3.** Basilikum abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein schneiden.
- 4.** Basilikumblättchen und Gemüsemischung unter den Mayonnaise-Joghurt rühren, mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Zucker würzen, zugedeckt etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Zum Servieren Artischockencreme nochmals umrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Beiseitegelegte Gemüsemischung daraufgeben.

REZEPTVARIANTE:

Für eine **Avocado-Limetten-Creme** (im Foto vorn) ½ reife Avocado (etwa 135 g) entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in einem Rührbecher etwas zerkleinern. 100 g abgetropften Seidentofu klein schneiden und hinzugeben. 5 große Blätter Zitronenverbene abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in den Rührbecher geben. Die Zutaten fein pürieren. Etwa ½ Teelöffel Schale von ½ Bio-Limette (unbehandelt, ungewachst) fein abreiben, mit der Avocadocreme gut verrühren, mit Salz, gemahlenem Pfeffer und evtl. etwas Limettensaft abschmecken.

TIPP:

Klassischer Joghurt wird aus Milch – Soja-„Joghurt“ entsprechend aus Soja-„Milch“ hergestellt. Und so geht's: Soja-„Milch“ wird mit Milchsäurebakterien angereichert, gerinnt und erhält eine dickliche Konsistenz sowie den typisch leicht-säuerlichen Geschmack. Oft wird Pektin oder Johannisbrotkernmehl beigemischt, damit der Joghurt seine sämige Konsistenz bekommt.





ASIA-PFANNE MIT MÖHREN UND KEIMLINGEN

🕒 **Zubereitungszeit: 25 Minuten**
Bratzeit: 5–8 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

ZUM VORBEREITEN:

1 EL geschälte Sesamsamen

75 g Zuckerschoten

100 g frische Sojabohnenkeimlinge (ersatzweise aus dem Glas)

1 Möhre

1 kleine rote Paprikaschote

1 EL Sonnenblumenöl

1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer

700 g abgetropfte Ananasstücke (natursüß, aus der Dose)

4 EL Ananasflüssigkeit (aus der Dose)

1 gestr. TL Speisestärke

340 g abgetropfte Mini-Maiskolben (aus dem Glas)

1 Msp. 5-Gewürz-Pulver

PRO PORTION:

E: 12 g, F: 11 g, Kh: 74 g, kcal: 473

- 1.** Zum Vorbereiten die Sesamsamen in einem Wok oder in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten und anschließend auf einem Teller erkalten lassen.
- 2.** Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, die Schoten evtl. abfädeln, abspülen und abtropfen lassen. Große Zuckerschoten halbieren.

3. Die Sojabohnenkeimlinge in ein Sieb geben, kurz abspülen und gut abtropfen lassen, evtl. trocken tupfen (Sojakeimlinge aus dem Glas gut abtropfen lassen).
4. Möhre putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Möhre längs halbieren und dann schräg in schmale Scheiben schneiden.
5. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.
6. Sonnenblumenöl in dem Wok oder in der Pfanne erhitzen. Zuckerschoten, Sojabohnenkeimlinge, Möhrenscheiben und Paprikastücke darin unter gelegentlichem Wenden bei starker Hitze 5–8 Minuten braten.
7. In der Zwischenzeit Ingwer schälen, auf einer Küchenreibe fein reiben oder fein hacken. Von den Ananasstücken 4 Esslöffel Flüssigkeit auffangen. Ingwer, Ananasflüssigkeit und Speisestärke verrühren.
8. Ananasstücke und Maiskölbchen mit dem Gemüse vermengen. Das Gemüse mit 5-Gewürz-Pulver, Salz und gemahlenem Pfeffer würzen. Angerührte Speisestärke hinzugeben, verrühren und alles bei starker Hitze unter Rühren kurz aufkochen lassen. Gemüse nochmals abschmecken, mit geröstetem Sesam bestreut sofort servieren.

BEILAGE:

Naturreis.

TIPP:

Frischer Ingwer lässt sich auch gut durch eine Knoblauchpresse drücken.



AUBERGINEN-NUDEL-AUFLAUF

 Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: etwa 40 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ZUM VORBEREITEN:

2–3 möglichst große Auberginen (etwa 1,6 kg)
300 g vegane Nudeln, z. B. Penne

FÜR DIE MARINADE:

2 große Knoblauchzehen
1 großes Bund glatte Petersilie
½ Bund frischer Oregano (ersatzweise 1 TL gerebelter Oregano)
140 ml Olivenöl
½ Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
¼ TL getrocknete Chiliflocken

200 g Pflanzencreme zum Kochen
400 g Cocktailtomaten
75 g abgetropfte Kapernäpfel (aus dem Glas)
etwas Olivenöl für die Form
50 g abgetropfte kleine schwarze Oliven, ohne Stein

ZUM BESTREUEN:

50 g veganes Weizenbrot (vom Vortag)
25 g Pinienkerne

PRO PORTION:

E: 19 g, F: 53 g, Kh: 74 g, kcal: 874

- 1.** Zum Vorbereiten Auberginen abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze entfernen. Auberginen längs in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben nacheinander in einer Pfanne ohne Fett jeweils von beiden Seiten leicht anrösten, herausnehmen und nebeneinander auf eine Platte legen.
- 2.** Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend die gegarten Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 3.** In der Zwischenzeit für die Marinade Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie und Oregano abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. 100 ml von dem Olivenöl mit den Kräutern und dem Knoblauch verrühren.
- 4.** Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Von der Zitronenhälfte den Saft auspressen, mit der Zitronenschale unter die Kräuter-Marinade rühren. Marinade mit Chili und etwas gemahlenem Pfeffer verrühren, dann gleichmäßig auf den Auberginenscheiben verteilen.
- 5.** Die Nudeln mit der Pflanzencreme mischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen, bis die Nudeln die Creme etwas aufgesogen haben.
- 6.** In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C
- 7.** Tomaten abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in feine Scheiben schneiden. Von den Kapernäpfel die Stängelansätze entfernen. Die Kapernäpfel halbieren.
- 8.** Die Hälfte der Auberginenscheiben in einer Auflaufform (mit Olivenöl gefettet) gleichmäßig verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln, die Hälfte der Tomaten, Oliven und Kapernäpfel mischen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Auberginenscheiben verteilen. Die restlichen Auberginenscheiben mit der marinierten Seite nach oben darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Tomatenscheiben gleichmäßig darauflegen.

9. Zum Bestreuen das Weizenbrot grob reiben und mit den Pinienkernen sorgfältig vermischen. Die Brot-Pinienkern-Mischung gleichmäßig auf dem Auberginen-Nudel-Auflauf verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

10 . Die Auflaufform zugedeckt auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf **etwa 30 Minuten garen**. Dann den Auflauf nicht mehr zugedeckt in **weiteren etwa 10 Minuten knusprig garen**.



AUBERGINENSALAT, GRIECHISCHER

 **Zubereitungszeit: 90 Minuten**
Bratzeit: Auberginen je Portion 3–4 Minuten

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

6 Auberginen (etwa 2 ½ kg)
6 Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen
600 g Frühlingszwiebeln
1 ¼ kg Tomaten
240 g abgetropfte schwarze Oliven, ohne Stein
etwa 450 ml Olivenöl
6 EL Weißweinessig

PRO PORTION:

E: 4 g, F: 40 g, Kh: 13 g, kcal: 430

- 1.** Die Auberginen abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze abschneiden. Auberginen quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten stehen lassen.
- 2.** In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.
- 3.** Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze ausschneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Oliven in Stücke schneiden. Zwiebel-, Knoblauchwürfel, Frühlingszwiebelscheiben, Tomatenwürfel und Oliven in einer großen Schüssel vermischen.
- 4.** Etwa 100 ml vom Olivenöl mit dem Essig verrühren, mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Zucker würzen. Die Marinade mit den Salatzutaten gut vermischen. Den Salat zugedeckt durchziehen lassen.

5. Inzwischen jeweils etwa 3 Esslöffel von dem Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen. Je so viele der Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, wie nebeneinander in die Pfannen passen, und in dem Olivenöl von jeder Seite in 3–4 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten.

6. Die gebratenen Auberginenscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen Auberginenscheiben in dem restlichen Olivenöl auf die gleiche Weise zubereiten.

7. Den Salat nochmals durchmischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Auberginenscheiben leicht überlappend auf 12 Tellern oder einer großen Platten anrichten. Salat darauf verteilen.

BEILAGE:

Frisches oder gegrilltes veganes Fladenbrot.

TIPPS:

Den Salat ziehen lassen lohnt sich. Deshalb kann der Salat etwa 2 Stunden fertig zubereitet sein, bevor sie die Auberginen braten.

Die Auberginen saugen – trotz des Salzens – relativ viel Öl auf. Das Abtropfen auf Küchenpapier verhindert, dass man unnötiges Fett zu sich nimmt.



AVOCADO-KOKOS-SUPPE

 **Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit**
Röstzeit: Baguette 3–5 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander
3 kleine, reife Avocados
50 ml Limettensaft
500 ml Kokoswasser (klares Fruchtwasser aus frischen Kokosnüssen; z. B. aus dem Naturkostladen, Reformhaus oder gut sortierten Drogeriemärkten mit Lebensmittel-Sortiment)
feine Chiliflocken
300 g Cocktailtomaten
1–2 kleine Stängel Rosmarin oder 1 EL gerebelter Rosmarin
1 veganes Baguette (etwa 250 g)
4 EL Olivenöl

PRO PORTION:

E: 9 g, F: 30 g, Kh: 49 g, kcal: 500

- 1.** Eine Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Koriander abspülen, trocken tupfen und einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen von den Stängeln zupfen und grob zerschneiden.
- 2.** Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Avocadofruchtfleisch mit Limettensaft, Koriander und etwa 100 ml kaltem Wasser fein pürieren. Das Kokoswasser untermixen. Die Suppe mit Chiliflocken, Salz und gemahlenem Pfeffer würzen. Die Suppe nach Belieben etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen lassen.

- 3.** Tomaten abspülen, trocken tupfen, vierteln und die Stängelansätze herausschneiden. Restliche Knoblauchzehen abziehen. Rosmarin abspülen, trocken tupfen und die Nadeln von den Stängeln zupfen. Die Hälfte der Knoblauchzehen und die Rosmarinnadeln klein schneiden und mit den Tomatenspalten vermischen.
- 4.** Baguette in Portionsstücke teilen und aufschneiden. Die Schnittflächen mit der restlichen, halbierten Knoblauchzehe einreiben.
- 5.** Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Baguettescheiben darin mit den Schnittflächen goldbraun anrösten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 6.** Die Tomatenmischung zum verbliebenen Bratfett in die Pfanne geben und bei starker Hitze kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7.** Die Suppe nochmals durchmischen, mit den Gewürzen abschmecken und in tiefen Tellern oder Bowls anrichten. Mit den beiseitegelegten Korianderstängeln garnieren. Baguettescheiben mit den Schmortomaten belegen und dazu servieren.

