

Kümmelsuppe

vegetarisch, vegan, glutenfrei

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für etwa 4 Portionen:

Grundrezept:

- 1 EL Butter
(vegane Variante: FLORA oder Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- 2 - 3 EL Mehl
(glutenfreie Variante: Buchweizenmehl)
- 1 EL Kümmel (ganz)
- 1 TL Salz
- 1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Roggenmischbrot oder glutenfreies Brot

Diese Suppe entstammt aus meiner Kindheitserinnerung. Meine Mutter hat sie für mich gekocht, wenn ich Bauchweh hatte ("**Bauchweh-Suppe**").

- In einem Topf die Butter (das Öl) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kümmel hinzufügen und ca. 1 Minute rühren, damit sich das Kümmelaroma entfalten kann.
- Mehl hinzufügen und leicht anbräunen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Schöpfer Wasser oder Brühe ablöschen. Vorsichtig mit einem Schneebesen umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Einen weiteren Schöpfer Wasser oder Brühe dazugeben und nochmals gut verquirlen.
- Nun das restliche Wasser bzw. die restliche Brühe dazugeben und wieder auf den Herd stellen.
- Salzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Das Brot in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter oder Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Brotcroutons als Einlage zur Suppe reichen.

Tipp: Wer keine ganzen Kümmelsamen in der Suppe haben möchte, kann sie vor dem Servieren durch ein Sieb passieren.

Guten Appetit!
Elisabeth Schuster

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Quellen:

- Bild: © Morar Traian Ioan - shutterstock.com - 1144618625