



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Soja-Quark-Suppe - Afghanistan

ich habe mich durch ungezählte Afghanische Rezepte gelesen. Und danach waren mir zwei Dinge klar: die Küche gleicht den Nord-indischen Küche – jedoch wird anstatt Joghurt für vieles Quark verwendet.

Quark ist eine der ersten Stufen der Käseherstellung. Er entsteht (vereinfacht erklärt), indem man Milch Bakterien oder Lab zusetzt und diese dadurch gerinnt. Um dann weiter Käse herzustellen, müsste der Quark gepresst und ggf. gewürzt werden. Vor allem in Süddeutschland und Österreich wird er jedoch oft direkt als Produkt verwendet. Klassisch wird Quark unter anderem auch für Käsekuchen verwendet.



Soja Joghurt abgetropft

Vegan war ein Ersatz für Quark lange Zeit etwas aufwendig. Ich bevorzugte stets die Methode, Sojajoghurt in ein Küchentuch zu geben und über Nacht austropfen zu lassen. Dadurch verdichtete sich die Joghurtmasse zu einer mehr Quark-ähnlichen Konsistenz. Aber man hatte den frischen „käsigen“ Geschmack, der einen Quark nahe kam. Viele vegane Rezepte verwendeten aber auch Seidentofu. Tofu wird übrigens fast genauso wie Käse hergestellt und Seidentofu ist von seiner „Verarbeitungsstufe“ tatsächlich mit einem klassischen Quark vergleichbar. Aber er schmeckt halt nicht so käsig-frisch. Seit kurzer Zeit (und ich schreibe dies im Sommer 2016) gibt es im Handel eine Soja-Quark Alternative, die ich persönlich sehr gut finde und seitdem für alle Rezepte, die nach Quark verlangen, verwende.



Soja Quark Alternativen im Handel

Der Soja-Quark ist weicher und cremiger als handelsüblicher Quark – aber im Geschmack schön frisch und säuerlich und fest in der Konsistenz.

Wer jetzt aber gerne selbst herstellen will, kann selbst Sojamilch herstellen und diese mit Zitronensaft aufkochen, den Soja-Bruch und die Soja-Molke dann durch ein Sieb abgießen und den Bruch fein pürieren.

Wer allergisch gegen Soja ist, kann im Handel heute Joghurt-Alternativen auf Kokos- oder Hanf-Basis finden. Die sind oft sowieso relativ fest und eignen sich auch gut als Ersatz.

Dieses Rezept hat mich beim Lesen sofort an die Milchsuppe meiner Oma erinnert. Diese wurde ebenfalls mit gebräunten Zwiebeln gewürzt. Als Suppeneinlage reichte meine Oma in Butter braun geröstete, knusprige Weissbrotwürfel dazu. Ich liebte das als Kind.

Diese Quarksuppe ist säuerlicher und durch das Kurkuma zartgelb. Ich finde sie lauwarm serviert an heißen Tagen köstlich erfrischend. Dazu etwas frischen Naan Brot – perfekt!
Die Suppe nur sanft köcheln, nicht heftig kochen – sonst flockt euch der Quark ggf. aus!





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [Xenia](#)
Weitere Rezepte: <http://www.stadt...>



Zutaten

3 Zwiebeln
¼ TL Kurkuma
300g Soja-Quark oder eine Alternative
½ l Wasser
Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebeln fein würfeln und in etwas Öl langsam bei höchstens mittlerer Hitze anbräunen. Das dauert gut 15 bis 20 Minuten. Das ist für diese Suppe einer der wichtigsten Schritte. Durch das langsame rösten entsteht in den Zwiebeln aus den natürlichen Kohlehydraten ein würzig-süßer Grundgeschmack. Wer zu schnell (große Hitze, kurze Zeit) brät, verbrennt die Zwiebeln ohne Geschmack zu erzeugen. Wer zu wenig röstet, erhält zwar gare Zwiebeln, aber auch wenig Geschmack.
2. Das Kurkuma Pulver und den Quark zugeben und gleich mit Wasser aufgießen. Leicht aufköcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

