

# Vegane Chakalaka Linsensuppe mit Räuchertofu

Im November 1990. Im Hinterhof einer kleiner Bergbau-Siedlung in Wanne-Eickel, gelegen an der Danziger Straße. Eine kleine Siedlung, die für eine Handvoll 6 jähriger Kinder die große Welt bedeutet. Verkehr gibt es kaum und doch kann es hier mitunter ganz schön laut und turbulent zugehen. Man verfolgt sich schreiend, wie Indianer und Cowgirls durch den matschnassen Sandkasten. Man wälzt sich kreischend im bunten Herbstlaub und manchmal fällt „eine“ quiekend vom Baum. So ist das halt, wenn man aber auch wirklich jeden Baum mitnehmen muss. Oder manchmal auch das Garagendach vom „Himmel-Herrschafts-zeiten“ schmunzelnden Herrn Cesnewski. Der lehnt gemütlich auf seinem Kissen im Fenster gegenüber und gibt ein bisschen acht. Auf uns. Auf den Innenhof. Vielleicht auch auf nichts. Vielleicht genießt er einfach, dass er nun der alten Frau Dagel dabei zusehen kann, wie sie ihre Katzen füttert, während er selber nichts tun muss, nicht einmal eine Katze füttern.

Tino, der fiese Nachbarjunge hat mich mal wieder geschubst, was wahrscheinlich seine Lebenslange Rache dafür ist, dass ich ihn als kleines Mädchen gerne mal gebissen habe. Behauptet Mama zumindest. Ich klopfe mir gerade den Sandmatsch an der Hose ab und spucke Tino dabei eine gute Portion Sand vor die Füße. So ein Blödmann.

Da lehnt sich die Oma Lehner aus dem Küchenfenster und brüllt: „Jennifer! (wobei sie das J auch tatsächlich als solches ausspricht.) Komm jetzt rein. Mittagessen ist fertig! Ihr könnt später weiter spielen... Ja, sag mal, wie siehst du denn wieder aus?! Komm jetzt rein und wasch dir die Hände.“

Mit Astrid Lindgren im Kopf und Blättern in den Haaren, sitze ich im November 1990 an einem schweren Wohnzimmer Tisch, in

einer kleinen Bergbausiedlung in Wanne-Eickel, auf der Danziger Straße. Die Hände sind sauber, doch das Lächeln ist diebisch, als ich Oma's heiße Linsensuppe in mich hineinschlürfe. Während ich das wohlig warme Gefühl, das sich in meinem Bauch auszubreiten beginnt schweigend genieße, schwöre ich mir ganz fest, Tino nachher in den Laubhaufen hinterm Haus zu schubsen. In den ganz großen! Der, den Frau Dagel den halben morgen lang zusammengekehrt hat. Nervös rutsche ich auf dem alten Ledersessel hin und her, woraufhin die Oma Lehner mich ein bisschen böse anguckt. Doch dann schüttelt sich lächelnd den Kopf und schaufelt mir noch eine Mettwurst auf den Teller. Die Gute von *Wursthaus König*, natürlich.



---

Eine Linsensuppe. Tatsächlich ist es das erste Mal, dass ich eine selber gekocht habe. Und hätte ich geahnt, was für schöne

Erinnerungen, da in mir hochkommen würden, ich hätt's schon viel früher gemacht. Oftmals ist Essen eben doch mehr als bloße Nahrung. Ich liebe das so sehr.

Mein Linsensuppen Rezept ist nicht das Rezept von Oma Lehner. Die hat nie nach Rezept gekocht, geschweige denn hat sie etwas aufgeschrieben. Was ein Veganer oder eine Veganerin sein soll, wusste sie sicherlich auch nicht. Doch ich bin mir sicher, ihr hätte ebenso wie mir der Gedanke gefallen, dass ich etwas von ihr nehme und mein eigenes dazu tue. Und ein bisschen ist es ja dann auch so, als würden wir wieder gemeinsam kochen.

**Rezept.**

## **Vegane Chakalaka Linsensuppe mit Räuchertofu und Butterbrot**



Eine einfache und sehr würzige Linsensuppe, die eine feine Balance von würzig, fein süß-scharf, gepaart mit einer ganz feinen Säure trifft. Und der leichte Räucher-Duft den die Suppe verströmt, lässt zumindest mich ein wenig nostalgisch werden. Als Suppeneinlage habe ich Möhren, Porree, Sellerie und Kartoffeln gewählt. Versucht mal entgegen jeder Suppenregel Mehlig-kochende Kartoffeln für die Suppe zu nehmen. Keine Sorge, die Stücke zerfallen beim kochen nicht aber sie sind zartschmelzend und cremig auf der Zunge, was ein sehr netter Gegensatz zum etwas bissigeren Gemüse ist.

Vielleicht erkläre ich euch noch kurz was *Chakalaka* ist. Chakalaka ist eigentlich eine afrikanische Würzsoße, in diesem Fall ist es aber eine Gewürzmischung, bestehend aus einer Currymischung + andere Zutaten. Die Mischung ist grob und fein zugleich und besteht aus wirklich sehr, sehr vielen Gewürzen. Chakalaka schmeckt kräftig, aromatisch und ist für mich

irgendwie total rund im Geschmack, was ich bei der Menge an miteinander gemischten Gewürzen sehr faszinierend finde.

Ich würze zum Beispiel gerne mein Ofengemüse oder Pommes damit... Eigentlich würze ich momentan fast alles damit, auch Dips. Wenn ich es richtig verstanden habe, verhält es sich mit Chakalaka-Mischungen, wie mit Curry's. Jede Mischung ist ein wenig anders.

**Das ist in meiner gekauften Chakalaka Mischung drin:**  
*Tomatenflocken, Curry (Koriander, Kurkuma, Senf, Kreuzkümmel, Chili, Fenchel, Bockshornklee, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Nelke), rote Paprikaflocken, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Paprikapulver, grüne Paprikaflocken, Koriander, gemahlen, geräuchertes Paprikapulver, Koriander Blätter gemahlen, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer.*

Die Suppen-Menge reicht für 4+ Personen, je nach Appetit. Ich habe hier nichts abgemessen, halte das bei dieser Suppe aber auch nicht für nötig. Ob ihr jetzt eine Möhre mehr oder weniger mit rein schnibbelt oder ob ihr hinter nochmal mit einem Schuss Essig nachwürzt, ist ja Geschmackssache. Ich wünsche euch allen jedenfalls einen ganz vorzüglichen Appetit.

## **Zutaten.**

- 2 Küchenzwiebeln oder 1ne mittel-große Gemüsezwiebel
- 4 mittlere bis kleinere Möhren
- 2 größere Kartoffeln (gerne mehlig-kochend)
- etwas Knollensellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 1 Block Räuchertofu
- 300-400g braune Linsen (gegarte )
- 1,5 – 2 EL Tomatenmark
- vegane Butter + etwas Olivenöl
- Sojasauce, Ahornsirup, dunkler Balsamico, Zitronensaft
- 2 kleine Zehen frischer Knoblauch
- Lorbeerblätter, Chakalaka, Pul Biber scharf (türkisches

- Chilipulver), Kümmel ganz, schwarzer Pfeffer, Meersalz
- ca. 1 Liter selbstgemachte Misobrühe = 2 EL hellere, rote Misopaste + 1 Liter Wasser (alternativ geht auch Gemüsebrühe)

## Zubereitung.

1. Das Gemüse putzen und würfeln, Zwiebeln noch feiner würfeln, Porree in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, in etwas gröbere Würfel schneiden, ebenso den Räuchertofu.
2. Tofu zusammen mit veganer Butter + etwas Olivenöl in einem großen, Topf rund herum scharf anbraten, Hitze reduzieren, Tofu mit etwas Sojasauce und Ahornsirup ablöschen, kurz karamellisieren lassen = crispy, vegan und speckartig □ Tofu beiseite Stellen. Topf kurz säubern, dann
3. Zwiebelwürfel im selben Topf bei mittlerer Hitze in veganer Butter anschwitzen, mit 2EL Ahornsirup karamellisieren, 2-3 Lorbeerblätter, Sellerie- und Möhrenwürfel, sowie Porree Ringe dazugeben, optional 1 EL Kümmel mit dazu geben, kurz mit-rösten, Tomatenmark unterrühren, ebenfalls kurz mit-rösten,
4. Das Gemüse mit etwas Sojasauce, sowie einem guten Schuss Balsamico ablöschen, etwas Misobrühe angießen, den Knoblauch dazu pressen, kurz einköcheln lassen, wieder etwas Brühe angießen
5. Kartoffeln und Tofuwürfel in den Topf geben. Würzen mit: 1-2 EL Chakalaka, 0,5 EL Pul Biber, sowie etwas schwarzem Pfeffer
6. restliche Misobrühe angießen, einmal aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten simmern lassen bis das Gemüse bissfest bis weich ist. Die Linsen dazu geben (ruhig mit etwas Einweichwasser. Das bindet). Kurz Hitze ziehen lassen.
7. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und verwendeten Gewürzen nochmal abschmecken

8. In tiefen Tellern servieren
  9. zusammen mit einem kräftigen Butterbrot und ein paar schönen Erinnerungen genießen.
- 

Und wer jetzt auf den Speck-Geschmack gekommen ist. Wie wäre es mit einem [veganen Bratkartoffelbrot mit Speck und Wildkräuterfrischkäse?!](#)