

Süßkartoffelsuppe mit Baguette

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für die Suppe

500 g Süßkartoffeln
200 g Möhren
Saft einer Orange
1 Stück Ingwer
1 Zwiebel
400 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Kokosöl
Koriander
Kürbiskerne, Sesam,
Sonnenblumenkerne

Für das Bärlauchbaguette

1 Baguette
Olivenöl
Bärlauch Würzöl oder
Zwiebel-Knoblauch Würzöl



Zubereitung

Die Süßkartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Ein rund zwei Zentimeter großes Stück Ingwer schälen und reiben. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Süßkartoffel-, Möhren- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Den geriebenen Ingwer hinzugeben. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Kokosmilch und den Saft einer Orange hinzufügen und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Kokosmilch hinzugeben. Die Süßkartoffelsuppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Baguette in Scheiben schneiden - für weihnachtliche Stimmung das Baguette nach Wunsch mit sternförmigen Plätzchenformen ausstechen. Dann die Stücke in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend mit Bärlauch Würzöl beträufeln. Alternativ eignet sich Zwiebel-Knoblauch Würzöl.

Parallel die Kürbiskerne, den Sesam und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl erhitzen. Den Koriander waschen und zupfen. Die Suppe in Schälchen füllen und die Zutaten als Garnitur über die Suppe geben. Zusammen mit dem Brot servieren.

Hinweise

Hervorragend eignet sich zu dieser Suppe auch Walnussbrot. Dieses ist schnell vorbereitet und ofenfrisch sowie abgekühlt ein Genuss.