

Rezeptvorschlag November 2019

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe (vegan)

Diese sämige Suppe ist eine leichte Abwandlung eines Rezeptes aus dem Rezeptheft der Fairen Woche 2019. Süßkartoffeln, Erdnüsse, Kokosmilch und Tahini gehen eine cremige nahrhafte Verbindung ein. Leichter Erdnuss-Crunch und ein Hauch von Sesam machen die Suppe interessant.



Für 4 Personen als Vorspeise oder 2 Personen als Hauptgericht

1 gehackte Zwiebel

1 gehackte Zehe Knoblauch

1 große Süßkartoffel (ca. 500g), gewürfelt

Olivenöl

100g Erdnüsse natur*

400ml Kokosmilch *

1/2l Gemüsebrühe (nicht selleriebetont)

2 Esslöffel Tahini*

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle *

Saft einer Zitrone (Limette)

Geröstete Erdnüsse, Sesam, Koriander oder Kokoschips zum Darüberstreuen*

----- * in unserem Weltladen erhältlich

Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, nicht bräunen lassen. Süßkartoffelwürfel dazu geben, mit Gemüsebrühe aufgießen (sollte knapp bedeckt sein). 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke zerfallen. Mit dem Stabmixer oder im Food Prozessor pürieren.

Erdnüsse und Kokosmilch dazu geben, weitere 15 Minuten köcheln lassen. Erneut pürieren, dabei kleine Erdnussstückchen gelten lassen.

Mit Salz (es wird viel gebraucht), schwarzem Pfeffer und ordentlich Zitronensaft abschmecken.

Vor dem Servieren eine Spur Olivenöl auf die Suppe gießen und mit geröstetem Crunch (s.o.) oder Koriander bestreuen.

Dazu schmeckt: frischer Salat mit Gurke und Tomate, Weißburgunder* oder Chardonnay*

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!