



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Zutaten für 4 Personen: | |
| 400 g Süßkartoffeln | 100 g Crème fraîche |
| 350 g Möhren | 3 Orangen |
| 1 Zwiebel | Muskat, Zucker |
| 4 EL Olivenöl | Salz, Cayennepfeffer |
| 1 L Gemüsebrühe | Basilikumblätter |

Zubereitung:

Zuerst schälen Sie 400 g Süßkartoffeln und 350 g Möhren, kurz abwaschen und in Stücke schneiden. Übrigens sollten Sie geschältes Gemüse nicht in Wasser legen, die Vitamine liegen massig direkt unter der Schale und im Wasser würden die sich verflüchtigen. Die Kartoffeln und die Möhren schneiden Sie dann bitte in Stücke. Schälen Sie eine Zwiebel, die schneiden wir in Würfel und dünsten die in Olivenöl zusammen mit den Süßkartoffel- und Möhrenstücken an. Schütten einen Liter Gemüsebrühe dazu und lassen die Suppe 25 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weicht ist die Suppe mit einem Stabmixer pürieren bis die schön sämig ist. Zum Schluss noch 100 g Crème fraîche und Saft von 3 Orangen unterrühren.

Wir schmecken die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Muskat und etwas Zucken ab. Anstelle Zucker macht sich auch Honig gut. Garnieren Sie die Suppe doch mit knusprigen Basilikum-Chips. Stellen Sie dafür eine kleine Pfanne mit Olivenöl auf, schön heiß werden lassen, trockene Basilikumblätter drin knusprig braten, aber nicht schwarz werden lassen, die brauchen nur paar Sekunden. Die Suppe in vorgewärmten Tassen anrichten, mit den Basilikumblättern garnieren.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer