

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:

Frühling ist die Jahreszeit der Sinne, die leuchtenden Farben haben nach dem tristen Winter ihre Wirkung auf uns, man könnte es auch als Frühlingsgefühle bezeichnen. Wir kochen jetzt eine Möhren Süßkartoffel-Suppe, die ist schön Orange und Farbpsychologisch steht Orange für Lebensfreude und unsere Suppe steht schlicht für Genuss.

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.



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



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