

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2025** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Beate Gründer

**Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe mit Walnüssen und
geröstetem Walnuss-Ciabatta**

Zutaten für zwei Personen

Für die Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe:

350 g Möhren
 ½ Bund Suppengrün
 1 Zwiebel
 3 cm Ingwer
 1 Zitrone, Saft
 125 ml Kokosmilch
 700 ml Gemüsefond
 2 EL Rapsöl
 ½ TL Zucker
 Salz aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren, Ingwer, Zwiebel und das Suppengemüse schälen bzw. abziehen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse 3 Minuten anbraten. Zucker und Fond zufügen und in ca. 15-20 Minuten weichkochen. Gemüse im Topf mit einem Mixstab oder in einem Standmixer pürieren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsefond hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Mit Kokosmilch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse

Walnüsse ohne Fett in beschichteter Pfanne leicht rösten.

Für das geröstete Walnuss-Ciabatta:

½ Walnuss-Ciabatta
 20 g Butter
 3 Salbeiblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ciabatta in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter dazu geben. Das Brot in der Pfanne rösten und bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

Suppe in tiefen Tellern servieren und mit Salbeiblättern und Walnüssen garnieren. Das geröstete Baguette dazu reichen.