



Power Suppen zum Jahresstart nach Rezepten von Armin Roßmeier

Vegane Süßkartoffel-Suppe mit Belugalinsen

Zutaten (für vier Portionen):

400 g Süßkartoffeln, geschält
1 kleine Petersilienwurzel
1 kleine Pastinake
1 TL fein gehackter Ingwer
1 TL fein gehackter Kurkuma
3 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
125 ml eingedickte Kokosmilch
Saft einer Orange
Salz
2 Msp. Thaicurry
150 g gekochte Belugalinsen (oder andere)

Topping:

4 Stängel Koriander
2 EL Kokosflocken, goldgelb trocken geröstet
4 EL Granatapfelkerne

Zubereitung (circa 20 Minuten):

Die Petersilienwurzel dünn schälen und zusammen mit der Pastinake und den Süßkartoffeln grob kleinschneiden und in der Gemüsebrühe mit Öl, Ingwer und Kurkuma weichkochen. Anschließend mit dem Pürierstab alles fein pürieren, mit Kokosmilch und Orangensaft angießen und kurz köcheln. Mit Salz und Curry abschmecken, dann die Linsen zugeben und kurz erneut erhitzen. Auf Teller verteilen und mit dem Topping dekorieren.



Samtsuppe von Wintergemüse mit Birnentopping

Zutaten (für vier Portionen):

150 g Schwarzwurzeln, geschält
150 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
150 g Steckrübe, geschält
80 g Zwiebelwürfel
4 EL Rapsöl oder Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch 3,5 %
3 EL Mehl (Dinkel oder Weizen)

Legierung:

2 Eigelbe
60 ml Sahne

Topping:

1 große Birne (z.B. Abate-Fétel)
1 TL fein gehackter Kurkuma (frisch)
1 TL Butter
2 Msp. Chiliflocken
1 EL schwarzer Sesam
4 Minzekronen

Zubereitung (circa 30 Minuten):

Schwarzwurzeln und Steckrübe in kleine Würfel schneiden, Hokkaido mit Schale würfeln. Sämtliches Gemüse mit Ausnahme der Zwiebeln in Gemüsebrühe bissfest garen, dann über einem Sieb abschütten. Die Brühe zur weiteren Verarbeitung beiseite stellen. Die Zwiebeln in Öl glasig andünsten, Mehl einrühren und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Circa zwei bis drei Minuten köcheln lassen, dann die Gemüsewürfel in die Suppe geben und kurz ziehen lassen.

Die Birne mit Schale vom Kernhaus befreien, ebenfalls klein würfeln. Butter erhitzen, Kurkuma und Sesam zugeben, leicht angehen lassen, Birnenwürfel darin erhitzen und mit den Chiliflocken verfeinern. Eigelb mit Sahne verrühren und in die Suppe (nicht kochend) einrühren. Nicht mehr erhitzen, nur noch mit Salz abschmecken.

Auf Teller verteilen und die Birnen darüber geben, mit Minzekrone ausgarnieren.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.