

Süßkartoffelsuppe mit Gremolata

Cremige Suppe mit raffinierter Einlage

etwa 6 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Suppe:

700 g Süßkartoffeln
50 g Schalotten
1 Stück Ingwer etwa 2 cm
2 unbehandelte Limetten
2 EL Olivenöl
800 ml Gemüsefond
100 ml Kokosmilch
150 g Dr. Oetker Creme VEGA
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Gremolata:

1 ½ EL Sesamsamen
100 g Porree (Lauch)
1 EL Olivenöl

1 Vorbereiten:

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Limetten heiß waschen, trockenreiben, **dünn** schälen und die Schale in sehr feine Streifen schneiden oder mit einem Zestenreißer schälen. Zesten fein hacken. Limetten auspressen.

2 Suppe:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Schalotten und Ingwer darin andünsten. Gemüsefond zugießen, alles etwa 10 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze gar kochen. Suppe pürieren. Kokosmilch unterrühren und aufkochen. Creme VEGA in die Suppe rühren, mit Salz, Pfeffer und etwa 2 EL Limettensaft abschmecken.

3 Gremolata:

Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Porree darin etwa 6 Min. dünsten. Porree mit Sesam, Limettenzesten und etwas Salz vermengen. Süßkartoffelsuppe mit der Gremolata anrichten.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Suppe ist ohne die Gremolata einfriergeeignet.

