

Süßkartoffel-Suppe mit Sonnenblumen-Kernen und Chips

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffelsuppe:

500 g Süßkartoffel	1 Frühlingszwiebel	2 große Speisezwiebeln
3 Knoblauchzehen	250 g vegane Crème-fraîche	Butter
500 ml Gemüsefond	1 TL rote Thai-Currypaste	200 ml trockener Riesling
½ Bund Koriander	½ Bund krause Petersilie	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffelchips:

1 große Süßkartoffel	edelsüßes Paprikapulver	grobes Meersalz
getrock., gemahl. Knoblauch	Pflanzenöl	

Für die Garnitur:

50 g Sonnenblumenkerne

Für die Süßkartoffelsuppe:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und pressen. Süßkartoffel mit Zwiebeln, Knoblauch und Currypaste in einem Topf mit Butter anbraten. Anschließend mit Riesling ablöschen und Gemüsefond dazugeben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Süßkartoffeln weich sind. Alles zusammen in einem Mixer fein mixen. Vegane Creme fraîche dazugeben und unterrühren.

Anschließend Suppe zurück in den Kochtopf geben und mit Salz, Pfeffer, Currypaste und Paprikapulver abschmecken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Frühlingszwiebeln hinzugeben.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel waschen und schälen. In feine Scheiben hobeln und in einem Topf mit neutralem Pflanzenöl frittieren. Anschließend jeweils mit Paprikapulver, grobem Meersalz und Knoblauch würzen.

Für die Garnitur:

Sonnenblumenkerne kurz im Backofen rösten und über Suppe geben.

Nils Haubrich am 27. September 2022