

Kokos-Ingwer-Karotten-Suppe mit Karotten-Salat

Für zwei Personen

500 g Karotten	2 Süßkartoffeln	1 Zwiebel
100 g Rucola	1 Knolle Ingwer	1 Limette
1 Zitrone	0,25 Bund Schnittlauch	50 g Parmesan
50 g Pinienkerne	50 g getrocknete Tomaten	0,25 Bund Koriander
1 TL Puderzucker	1 TL flüssiger Honig	100 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsefond	2 EL Balsamicoessig	Olivenöl, Butter
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Die Karotten, bis auf eine, schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Beides zu den Zwiebeln geben und fünf Minuten dünsten. Die Kartoffeln schälen und würfeln und ebenfalls in den Topf geben und mit Gemüsefond aufgießen. Das Ganze circa 25 Minuten weich kochen. Die verblieben Karotten schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Den Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Karotten andünsten. Den Strunk der Tomaten herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola ebenfalls dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Balsamicoessig, drei Esslöffeln Olivenöl, dem Puderzucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Die Pinienkerne und den Schnittlauch mit der Vinaigrette über den Salat geben. Parmesan über den Salat reiben. Die Kokosmilch, den Limettensaft und den Honig dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander fein hacken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander bestreuen und zusammen mit dem Salat servieren.

Stephan Bürner am 18. Dezember 2012