

Karotten-Suppe mit Granatapfel-Topping, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

| | | |
|-------------------|-----------------------------|--------------------|
| 250 g Karotten | 250 g Süßkartoffeln | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 8 g Ingwer | 10 g Kurkumawurzel |
| 700 ml Gemüsefond | 100 ml Kokosmilch | 1 Zitrone |
| 1 TL Kreuzkümmel | ½ TL scharfes Paprikapulver | Salz, Pfeffer |

Für das Fladenbrot:

| | | |
|------------|---------------|-----------------|
| 300 g Mehl | 200 g Joghurt | 1 TL Backpulver |
| 1 TL Salz | 1 EL Olivenöl | |

Für das Topping:

| | | |
|------------------|------------------|--------------|
| 1 Granatapfel | ½ Bund Koriander | ½ Bund Minze |
| 10 ml Kokosmilch | | |

Für die Suppe:

Die Karotten und Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Kurkuma schälen und zusammen mit Karotten, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch 10 Minuten in einem Topf mit Gemüsefond köcheln lassen. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren.

Zitrone halbieren und auspressen. Suppe mit Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und für 5 Minuten in der Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Fladenbrot mit runden Formen ausstechen und mit einem Holzspieß aufstechen.

Für das Topping:

Granatapfel halbieren und entkernen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Juhas am 29. März 2021