

Süßkartoffel-Kokos-Suppe, Koriander-Pesto, Brotchips

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Süßkartoffel	2 Karotten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 gelbe m.-scharfe Chilischote	1 Limette, Abrieb, Saft
300 ml Kokosmilch	300 ml Gemüsefond	2 EL Fischsauce
1 Stange Zitronengras	3 Kaffirlimettenblätter	1/3 Bund Korianderwurzeln
2 EL Thai-Currypulver	1 TL Kreuzkümmelpulver	1 EL brauner Zucker
Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

½ Bund Koriander	¼ Bund Blattpetersilie	1 Knoblauchzehe
1 frische Chilischote	1 Limette, Abrieb, Saft	30 g Parmesan
30 g Pinienkerne	1 EL Honig	150 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Brotchips:

½ Ciabatta	1 TL Kreuzkümmelsamen	Olivenöl
1 TL Meersalzflöcken		

Für die Brösel:

50 g Tiroler Speck	50 g Pankobrösel	1 Limette, Abrieb, Saft
2 EL Parmesan	2 EL Thai-Basilikum	1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Für die Süßkartoffel-Kokos-Suppe:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Öl anschwitzen.

Süßkartoffel und Karotten schälen und klein schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Zitronengras anstoßen. Korianderwurzel ordentlich waschen, dann klein schneiden. Süßkartoffel, Karotten, Chili, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und Korianderwurzeln zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Mit Currypulver, Kreuzkümmelpulver und Zucker würzen. Gemüsefond angießen und das Gemüse weichkochen.

Sobald das Gemüse gar ist, Zitronengras und die Kaffirlimettenblätter entfernen. Suppenansatz mit dem Stabmixer fein pürieren, dann die Kokosmilch dazugeben. Suppe mit Fischsauce, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe noch etwas Flüssigkeit dazu gießen. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Limettenabrieb und saft abschmecken.

Für das Koriander-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Parmesan reiben.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Koriander und Petersilie klein schneiden und in ein hohes Gefäß geben.

Knoblauch abziehen und hinzugeben. Chilischote hacken und je nach Schärfegrad zufügen. Parmesan, Pinienkerne, Limettenabrieb, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Langsam das Öl angießen und dabei das Pesto mit einem Pürierstab mixen.

Für die Brotchips:

Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln.

Kreuzkümmelsamen und Meersalzflöcken in einen Mörser geben, anstoßen und über die Brot-

scheiben streuen. Brotscheiben im vorgeheizten Ofen knusprig werden lassen.

Für die Brösel:

Speck in einer Pfanne knusprig ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Parmesan reiben. Speck, Pankobrösel, Parmesan und Thai-Basilikum mischen und hacken. Olivenöl zugeben und mit Limettensaft, Limettenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander als Garnitur verwenden.

Karl Müller am 14. Mai 2024