

Liebe Köch*innen,

Diese Variante mit Süßkartoffel und Ingwer ist echtes Soulfood – cremig, duftend und voller Energie. Die Basis bildet regionales Wurzelgemüse und ein Hauch Currypulver. Gut angeschwitzt und mit einem Schuss Weißwein abgelöscht kommt danach Kokosmilch und etwas Mango-Ananas-Saft ins Spiel – das sorgt für exotische Frische und eine feine, fruchtige Süße.

Neben dem Geschmack bringt die Suppe auch gesundheitlichen Mehrwert mit: Ingwer wirkt wärmend, regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem – genau das Richtige, wenn draußen der Wind weht und die Nase schon mal kitzelt. Zusammen mit den nährstoffreichen Süßkartoffeln und dem bunten Herbstgemüse entsteht ein Gericht, das Körper und Seele gleichermaßen verwöhnt.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für ca. zwei Liter Suppe

- 3 Süßkartoffeln (insgesamt etwa 180 g)
- 1 Pastinake (etwa 70 g)
- 1 Petersilienwurzel (etwa 70 g)
- 2 Zwiebeln (etwa 120 g)
- 1 kleiner Apfel
- 1 Knolle Ingwer (etwa 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte (etwa 70 g)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 l Reisdink Kokos
- 300 ml Kokos Ananas Saft
- 150 ml Weißwein
- 100 g Butter oder Kokosfett und ein bisschen Öl zum Braten
- 1 TL Curry (indisch)
- Salz

Zubereitung

Gemüse und Apfel schälen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch feiner hacken (etwas kleiner als erbsengroß). Öl und Butter (oder Kokosfett) in einen heißen Topf geben und Gemüse darin anbraten. Wenn sich leichte Röstaromen gebildet haben und die Zwiebeln glasig sind, das Currypulver dazu geben und etwa zwei Minuten unter Rühren mit ausbraten. Den Weißwein und Salz dazu geben und unter gelegentlichem rühren fast komplett verkochen lassen. Kokosmilch, Reisdink und Saft hinzufügen, Deckel daraufsetzen, nochmal etwas salzen und etwa 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren und evtl. durch ein Sieb geben, abschmecken und servieren.

Dazu passen super Croutons oder Brot und Kürbiskernöl.