

Kartoffel-Kokossuppe mit frischen Kräutern und Wurzelstroh

Rezeptur für 4 Personen

Zutaten

Menge	Einheit	Produkt
200	g	Kartoffeln mehlig
50	g	Zwiebel
1	l	Gemüsefond
0,5	l	Kokosmilch
2-3	El	Olivenöl
30	g	Mehl glatt
20	g	jeweils Petersilie, Schnittlauch und Kerbel
250	g	Wurzelgemüse
3-4	El	Leinöl
Gewürze:		Salz, Pfeffer, Muskat, frische Kräuter



Vorbereitung

- Wurzelgemüse mit einem Sparschäler schälen und in feine Streifen schneiden, mit Salz und Olivenöl würzen und im Rohr bei 80° Grad knusprig trocknen. Aus den Abschnitten und Schalen einen Gemüsefond zubereiten und 30 Minuten köcheln lassen, abseihen und reservieren zum aufgießen.
- Zwiebel kleinwürfelig schneiden.
- Kräuter zupfen und mit Leinöl fein mixen, kühlen.

Zubereitung

- Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, klein geschnittene Kartoffeln dazugeben, mit Mehl stauben und mit Fond aufgießen.
- Suppe mit Kokosmilch verfeinern, abschmecken.
- Suppe mit einem Esslöffel voll Kräuterpaste pürieren und durch ein Spitzsieb passieren.

Finalisierung

- Suppe in Teller anrichten und mit Gemüse-Stroh und Kräutern garnieren.

Allergene

- | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Gluten | <input type="checkbox"/> Krebstiere | <input type="checkbox"/> Ei | <input type="checkbox"/> Fisch | <input type="checkbox"/> Soja | <input type="checkbox"/> Erdnüsse | <input type="checkbox"/> Milch/Laktose |
| <input type="checkbox"/> Schalenfrüchte | <input checked="" type="checkbox"/> Sellerie | <input type="checkbox"/> Senf | <input type="checkbox"/> Sesam | <input type="checkbox"/> Sulfite | <input type="checkbox"/> Lupinen | <input type="checkbox"/> Weichtiere |