

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz

Oecotrophologin

Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Süßkartoffel-Kürbissuppe mit Granatapfel-Topping

Superleckere Kombination: Das Duo Kürbis-Ingwer bringt eine fruchtige Schärfe, die durch den Granatapfel und einen Hauch von Vanille wunderbar abgerundet wird.



Zutaten

- 1 kl. Hokaido Kürbis (Größe – s. Bilder Webseite)
- 1 rote Zwiebel - mittelgroß
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- Gemüsebrühe zum Auffüllen je nach Konsistenz,
- 1/4-1/2 Saft einer Grapefruit,
- 1 gr. Stück Ingwer,
- Gewürze: etwa 1/4 Tl. Curry, nach Geschmack Kräutersalz, ein Prise Vanille.
- Zum Dekoriere: Granatapfelkerne und Petersilie oder Koriander

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zubereitung

- Zwiebel schälen und würfeln
- Hokaido-Kürbis ungeschält, aber entkernt in Würfel schneiden
- Süßkartoffeln nach Bedarf schälen und in Würfel schneiden
- Ingwer fein schneiden
- Zwiebeln anbraten, wenn sie glasig sind Süßkartoffel- und Kürbiswürfel dazu geben und mitbraten
- Curry drüberstäuben und Ingwer zufügen, kurz mitrösten (aber nicht bei zu starker Hitze, damit der Curry nicht verbrennt, sonst wird er bitter)
- auffüllen mit Gemüsebrühe
- alles 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen
- pürieren (ich nehme dazu den Hochleistungsmixer)
- mit Grapefruit vorsichtig abschmecken
- Vanille zufügen und mit Kräutersalz abschmecken

In einen tiefen Teller geben, mit Granatapfelkernen bestreuen und ggf. Petersilie oder auch frischen Koriander darüber geben. Da diese Suppe, wie so oft, nach dem Prinzip entstanden ist, was die Küche hergibt, hatte ich leider keinen Koriander.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine
von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------