

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)

Würzig-fruchtige Süßkartoffelsuppe- mit Granatapfel-Topping

Diese Suppe geht ratzfatz & wärmt von innen. Wenige Zutaten, die man auch oft ohnehin im Haus hat.



Superleckere Kombination, der Ingwer bringt eine fruchtige Schärfe, die durch den Granatapfel und einen Hauch von Vanille wunderbar abgerundet wird.

Zutaten

- 1 kg Süßkartoffeln – bei Bedarf schälen und in 2 cm Würfel schneiden
- 1 rote Zwiebel – mittelgroß – schälen und vierteln
- 1 Stück Ingwer (ca. so groß wie 3 Haselnüsse) bei Bedarf schälen und grob würfeln
- 1 Knoblauchzehen – schälen und halbieren
- 600 - 800 l Gemüsebrühe (erstmal 600 ml, den Rest bei Bedarf später zufügen)

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](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



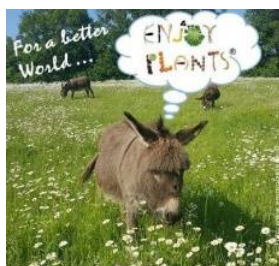
- 1 Dose Kokosmilch – 400 ml
- Ein paar Spritzer Grapefruitsaft (nur zum Abschmecken zum Schluss) könnt Ihr ggf. auch ersetzen durch O-Saft
- Gewürze: etwa 1/4 Tl. Curry, nach Geschmack Kräutersalz, ein Prise Vanille.
- Zum Dekoriere: Granatapfelkerne und Petersilie oder Koriander
- Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung

- Zwiebeln und Ingwer in Kokosöl anbraten
- Curry drüber stäuben kurz mitrösten (aber nicht bei zu starker Hitze, damit der Curry nicht verbrennt, sonst wird er bitter)
- Süßkartoffelwürfel & Knoblauch zufügen
- auffüllen mit Kokosmilch und Gemüsebrühe
- alles 13-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind
- pürieren (ich nehme dazu den Hochleistungsmixer)
- falls Euch die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe zufügen
- mit Grapefruit vorsichtig abschmecken
- ein Hauch Vanille zufügen und mit Kräutersalz abschmecken

In einen tiefen Teller geben, mit Granatapfelkernen bestreuen und ggf. Petersilie oder auch frischen Koriander darüber geben.

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
---	--	---------------------------------