

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

VeganCafe (monatlich)

**NEU 2020** Veganes Krimidinner

**Weitere Veranstaltungen:**

Lebenshof Auenland [www.lebenshof-auenland.de](http://www.lebenshof-auenland.de)



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.



Sabine Lippertz  
Hasenbergstraße 5  
53902 Bad Münstereifel  
– Lanzerath (Auenland)

<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



## **Zutaten für 6 Personen**

**Bitte zusammenstellen, aber noch nicht zubereiten, dafür die Vor- und Zubereitung lesen**

- 1 kl. Hokaido Kürbis (Größe – s. Bilder Webseite)
- 1 rote Zwiebel - mittelgroß
- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 300 g)
- 600 - 800 ml Gemüsebrühe (erstmal 1,8 l, den Rest bei Bedarf später zufügen)
- Ca. 1/4 Saft einer Orange
- 1 gr. Stück Ingwer,
- Gewürze: etwa 1-2 Tl. Curry, je nach Schärfe und Geschmack,
- Kräutersalz,
- 1 Prise Vanille.
- Zum Dekoriere: Granatapfelkerne und Petersilie oder Koriander

## **Vorbereitung**

- Zwiebeln schälen und mittelgrob würfeln
- Hokaido-Kürbis ungeschält, aber entkernt in mittelgrobe Würfel schneiden
- Süßkartoffeln nach Bedarf schälen und in mittelgrobe Würfel schneiden
- Ingwer fein schneiden

## **Zubereitung**

- Zwiebeln anbraten, wenn sie glasig sind Süßkartoffel- und Kürbiswürfel dazu geben und mitbraten
- Curry drüber stäuben 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

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------



- pürieren (ich nehme dazu den Hochleistungsmixer oder einen Stabmixer)
- mit O-Saft 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. Und ganz nach Geschmack etwas Kürbisöl darüber geben.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.

**Nicht vergessen: Rezepte sind nur Empfehlungen ;)**

Herzliche Grüße Sabine

von Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------