

Kokosmilchsuppe mit scharfen Gemüse

Zutaten für 4 Personen

Für die Suppe

1 Lauchzwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Keimöl

3 EL Kokosraspeln

1 EL Mehl

500 ml Kokosmilch

300 ml Hühnerbouillon

2 kleine rote Chilischoten

1 EL Palmzucker

(oder brauner Zucker)

3 Kaffir-Limettenblätter

1 Stängel Zitronengras

Salz, Pfeffer

Für das Gemüse

je 100 g Karotte, Lauch und

Staudensellerie

1 EL Ingwer

1 Knoblauchzehe

frischer Koriander

1 EL Keimöl

1 EL Mango-Chutney

5 EL süße Chilisauc

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf das Keimöl erhitzen und Lauchzwiebeln, Knoblauch und Kokosraspeln darin anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Kokosmilch und Hühnerbouillon aufgießen und mit Zucker abschmecken. Die Chilischoten, die Kaffir-Limettenblätter und das in Stücke geschnittene Zitronengras zugeben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Gewürze herausnehmen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotte, Lauch und Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestifte mit Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Das Mango-Chutney und die Chilisauc unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen, das Gemüse zugeben und die Suppe mit gehacktem Koriander garnieren

Artischockensuppe mit geröstetem Knoblauch

Zutaten für 4 Personen:

3 große Artischocken
100 g Zwiebeln
5 EL Olivenöl
1 EL Mehl
100 ml Weißwein
100 ml Noilly Prat
500 ml Brühe
200 ml Sahne
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
15 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
2 EL Petersilie

Zubereitung

Die Stiele der Artischocken abbrechen, die Blattspitzen abschneiden. Die Blütenköpfe vierteln, die Blätter zurückschneiden, das Heu entfernen und die Artischockenböden würfeln.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Artischockenwürfel goldbraun anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Noilly Prat zugeben und mit Brühe und Sahne aufgießen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl goldgelb rösten. Artischocken- und Zwiebelwürfel pürieren und die Suppe abschmecken. Die Knoblauchscheiben mit dem Knoblauchöl über die Suppe gießen und mit der gehackten Petersilie garnieren.