

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Herzhafte Gemüsesuppe

Köche: The Happy Pear (David Flynn & Stephen Flynn)

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Suppe

- 3 weiße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl zum Anbraten
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Schale einer Bio-Zitrone
- 1 Dose Kokosmilch
- 1,5 l Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- 3 EL getrocknete Kräuter (nach Belieben)
- ½ TL Fenchelsamen
- evtl. 1 rohe Kartoffel für die Bindung

Für die Beilage

- frisches Sauerteigbrot

Zubereitung

1. Für die herzhaftes Gemüsesuppe zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf in etwas Rapsöl anschwitzen.
 2. In der Zwischenzeit den Hokkaidokürbis halbieren, die Kerne und den Strunk entfernen und den Rest in kleine Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel zu den Zwiebeln und den Knoblauch in den Topf geben und mitbraten. Den Lauch und die Karotten samt Schale in grobe Stücke schneiden und diese ebenfalls in den Topf geben und anrösten.
 3. Nun mit einem Messer vorsichtig die Schale einer Bio-Zitrone abschneiden und diese in dünne Streifen schneiden. Die Zitronenschale und etwas feingeschnittenen Ingwer in den Topf geben und alles gut durchrühren.
 4. Etwas Salz, schwarzen Pfeffer, getrocknete Kräuter und Fenchelsamen in den Topf zugeben und das Gemüse mit dem Wasser (oder der Gemüsebrühe) und der Kokosmilch aufgießen. Die Suppe köcheln lassen, bis das gesamte Gemüse weich ist, danach mit einem Pürierstab mixen.
- Tipp: Sollte die Suppe zu dünn sein, kann man eine kleine rohe Kartoffel hineinreiben und alles noch einmal aufkochen lassen – so entsteht eine bessere Bindung.**
5. Zum Schluss die herzhaftes Gemüsesuppe in einem tiefen Teller anrichten und mit frischem Sauerteigbrot servieren.