Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker

Vegane Kartoffel-Kohlrabi-Suppe, Kokosmilch mit Kernöl und Chips

Koch: Markus Fuchs

Zutaten
(4 Personen)

Für die Suppe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kohlrabi
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 125 ml Weißwein
- 500 ml Wasser oder Gemüsefond
- 500 ml Kokosmilch
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- Saft einer ½ Limette
- neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Garnitur
- 2 EL Kürbiskernöl
- Kartoffelschalenchips

Zubereitung

1. Für die Suppe zuerst die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Pflanzenöl anschwitzen. Dann den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen (die Kartoffelschalen aufbehalten), ebenfalls in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mitrösten.

2. Nun etwas Kreuzkümmel und geriebene Muskatnuss dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen kurz verkochen lassen und anschließend mit Wasser oder Fond aufgießen. Die Suppe so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3. Nun die Kokosmilch beigeben und nochmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und nochmal mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

4. Das Pflanzenöl zum Frittieren in einem Topf erhitzen und die trockenen Kartoffelschalen darin knusprig ausbacken. Dann auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Zum Schluss die Suppe noch einmal mit dem Stabmixer aufschäumen und in einem tiefen Teller anrichten. Das Gericht mit etwas Kürbiskernöl und den Kartoffelschalenchips garnieren.

Quelle: ORF extra