Rezept

Süßkartoffel-Lauch-Suppe

Ein Rezept von Süßkartoffel-Lauch-Suppe, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Suppe:

6-8	Knoblauchzehen
500 g	Süßkartoffeln
½	Bio-Zitrone
½ TL	Safranfäden
3	Lorbeerblätter
3 EL	helle Sojasauce
	Cayennepfeffer
2 Stangen	Lauch
10	Salbeiblätter
1 Dose	Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
3 EL	Olivenöl
1,3-1,5 l	Gemüsebrühe
2 - 3 TL	Ras-el-Hanout

Außerdem:

50 g	Parmesan (am Stück)
	Weißbrot Ciabatta oder Sauerteigbrot zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Zitrone heiß abspülen, halbieren, die Kerne entfernen und die Zitrone samt Schale in feine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Safranfäden in 2 EL heißem Wasser einweichen.

2. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und kurz farblos andünsten. Den Lauch und die Süßkartoffeln dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Dann Zitrone, Salbei, Lorbeer, das Safranwasser und die Kichererbsen hinzufügen, 1,3 l Gemüsebrühe dazugießen und einmal aufkochen. Nun die Suppe bei kleiner Hitze mit halb aufgelegtem Deckel 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Suppe schön sämig ist.

3. Wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas Gemüsebrühe dazugießen. Mit Sojasauce, Ras-el-Hanout und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Den Parmesan reiben. Die heiße Suppe in Schalen füllen, mit Parmesan bestreuen und das Brot dazu reichen.