Rezept

Süßkartoffelsuppe mit Korianderpesto

Ein Rezept von Süßkartoffelsuppe mit Korianderpesto, am 27.04.2024

Zutaten

1	große Möhre
1 Stange	Lauch
1/2 TL	Zimtpulver
1	kleine Knoblauchzehe
1 EL	Pinienkerne
250 g	Süßkartoffeln
2 EL	Sesamöl
500 ml	Sojadrink (alternativ: Kuhmilch 3,5 % Fett)
1 Bund	Koriandergrün (z. B. Asialaden)
1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre und die Süßkartoffel(n) schälen und grob würfeln. Die Lauchstange putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin leicht anschwitzen. Süßkartoffel- und Möhrenstücke sowie den Zimt zugeben und ebenfalls leicht anschwitzen. Dann den Sojadrink hinzugeben und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3. In der Zwischenzeit für das Pesto den Knoblauch schälen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und mit den Pinienkernen, der Knoblauchzehe und dem Olivenöl in ein schmales, hohes Gefäß geben. Alles mit einem Pürierstab glatt pürieren.

4. Die Süßkartoffelsuppe ebenfalls mit dem Pürierstab pürieren, sie dann auf zwei Schalen verteilen, mit dem Pesto toppen und servieren.