

SÜSS- KARTOFFEL- SUPPE

MIT KORIANDER- PESTO

für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. köcheln
pro Portion: ca. 400 kcal

FÜR DIE SUPPE

1 große Möhre
250 g Süßkartoffel(n)
1 Stange Lauch
2 EL Sesamöl
1/2 TL Zimtpulver
500 ml Sojadrink / alternativ:
Kuhmilch 3,5 % Fett

FÜR DAS PESTO

1 kleine Knoblauchzehe
1 Bund Koriandergrün
(z. B. Asialaden)
1 EL Pinienkerne
1 EL Olivenöl

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, dann auf zwei Schalen verteilen, mit dem Pesto toppen und servieren.

GU

© 2015 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
(N. Staabs: „Detox - Das Kochbuch“, S. 59)