

Rezept:

Karotten-Süßkartoffelsuppe mit Croutons und Basilikumöl

Zutaten für 4 Personen – Suppe:

- 300g Süßkartoffeln
- 300g Karotten
- 200ml Kokosmilch
- 200ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- ½ Sellerieknolle
- Optional: Ingwer

Zutaten für 4 Personen - Croutons:

- 4 Scheiben Toast
- Optional: Dressing nach Wahl

Zutaten für 250ml– Basilikumöl

- 2 Bund Basilikum
- 200ml Speiseöl
- 50ml Olivenöl

Sowie:

- Speiseöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Stabmixer

Ablaufplan:

Karotten-Süßkartoffel-Suppe:

1. Hände waschen, Schneidebrett aufbauen
2. Gemüse waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden
3. In einem Topf Zwiebel und Sellerie anbraten, bis leicht braun
4. Karotten und Süßkartoffel dazugeben, 3-5 Minuten anbraten, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen
5. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Karotte und Süßkartoffel weich, dabei abschmecken, optional geriebenen Ingwer hinzufügen
6. Für 100% Cremigkeit am Ende mit dem Stabmixer pürieren
7. Mit Croutons und Basilikumöl servieren

Croutons:

1. Hände waschen, Schneidebrett aufbauen
2. Rand von Toastscheiben abschneiden, dann die Scheiben in ca. 1,5cm Würfel schneiden
3. Mit Butter und Salz in einer Pfanne anrösten, optional am Ende ein Paar Spritzer Dressing in die Pfanne geben und die Croutons darin schwenken

Basilikumöl:

1. Hände waschen, Schneidebrett aufbauen
2. Basilikum zusammen mit Öl in einen Messbecher geben und für ca. 2 Minuten pürieren
3. Ein Passiertuch in ein Haarsieb legen und über einem weiteren Gefäß das Öl in das Tuch gießen
4. Ecken vom Passiertuch zusammennehmen und den Basilikum-Öl-Klumpen „auswringen“, bis keine Flüssigkeit mehr herauskommt
5. In eine Luftdichte, kochend ausgewaschene Flasche füllen und bis zu 3 Monate lagern