



## **Power Suppen zum Jahresstart**

### **nach Rezepten von Armin Roßmeier**

#### **Vegane Süßkartoffel-Suppe mit Belugalinsen**

##### **Zutaten (für vier Portionen):**

400 g Süßkartoffeln, geschält  
1 kleine Petersilienwurzel  
1 kleine Pastinake  
1 TL fein gehackter Ingwer  
1 TL fein gehackter Kurkuma  
3 EL Olivenöl  
350 ml Gemüsebrühe  
125 ml eingedickte Kokosmilch  
Saft einer Orange  
Salz  
2 Msp. Thaicurry  
150 g gekochte Belugalinsen (oder andere)

##### **Topping:**

4 Stängel Koriander  
2 EL Kokosflocken, goldgelb trocken geröstet  
4 EL Granatapfelkerne

##### **Zubereitung (circa 20 Minuten):**

Die Petersilienwurzel dünn schälen und zusammen mit der Pastinake und den Süßkartoffeln grob kleinschneiden und in der Gemüsebrühe mit Öl, Ingwer und Kurkuma weichkochen. Anschließend mit dem Pürierstab alles fein pürieren, mit Kokosmilch und Orangensaft angießen und kurz köcheln. Mit Salz und Curry abschmecken, dann die Linsen zugeben und kurz erneut erhitzen. Auf Teller verteilen und mit dem Topping dekorieren.



## **Samtsuppe von Wintergemüse mit Birnentopping**

### **Zutaten (für vier Portionen):**

150 g Schwarzwurzeln, geschält  
150 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)  
150 g Steckrübe, geschält  
80 g Zwiebelwürfel  
4 EL Rapsöl oder Olivenöl  
800 ml Gemüsebrühe  
100 ml Milch 3,5 %  
3 EL Mehl (Dinkel oder Weizen)

### **Legierung:**

2 Eigelbe  
60 ml Sahne

### **Topping:**

1 große Birne (z.B. Abate-Fetel)  
1 TL fein gehackter Kurkuma (frisch)  
1 TL Butter  
2 Msp. Chiliflocken  
1 EL schwarzer Sesam  
4 Minzekronen

### **Zubereitung (circa 30 Minuten):**

Schwarzwurzeln und Steckrübe in kleine Würfel schneiden, Hokkaido mit Schale würfeln. Sämtliches Gemüse mit Ausnahme der Zwiebeln in Gemüsebrühe bissfest garen, dann über einem Sieb abschütten. Die Brühe zur weiteren Verarbeitung beiseite stellen. Die Zwiebeln in Öl glasig andünsten, Mehl einrühren und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Circa zwei bis drei Minuten köcheln lassen, dann die Gemüsewürfel in die Suppe geben und kurz ziehen lassen.

Die Birne mit Schale vom Kernhaus befreien, ebenfalls klein würfeln. Butter erhitzen, Kurkuma und Sesam zugeben, leicht angehen lassen, Birnenwürfel darin erhitzen und mit den Chiliflocken verfeinern. Eigelb mit Sahne verrühren und in die Suppe (nicht kochend) einrühren. Nicht mehr erhitzen, nur noch mit Salz abschmecken.

Auf Teller verteilen und die Birnen darüber geben, mit Minzekrone ausgarnieren.

**Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.**