

Süßkartoffelsuppe mit Rapsöl-Chimichurri und Nuss-Granola

Zutaten für 2 bis 4 Portionen:

Suppe

1 große Zwiebel

2,5 EL Rapsöl

Salz

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 Liter Gemüsebrühe

200 ml Schlagsahne

Rotwein-Essig

Chimichurri

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

4 EL Rapsöl, kaltgepresst

4 Zweige Petersilie, kraus

3-4 Zweige Koriander

2 Zweige Oregano

½ Limette, Saft

Chiliflocken

Schwarzer Pfeffer

Nuss-Granola

1 EL Haselnussblättchen

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Kürbiskerne

1 EL kernige Haferflocken



Und so geht's:

Suppe: Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel halbieren, pellen und würfeln. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Salz würzen, mit Paprikapulver bestäuben und mit Brühe auffüllen. Aufkochen und offen 10 Min. leise köcheln lassen.

Sahne zugeben und die Suppe offen nochmals 15 Min. leise köcheln lassen, mit dem Pürierstab leicht cremig-stückig pürieren. Die Suppe mit Salz und 1 bis 2 Spritzern Essig abschmecken.

Chimichurri: Schalotte und Knoblauch halbieren, pellen und fein würfeln, mit dem kaltgepressten Rapsöl verrühren. Petersilie, Koriander und Oregano vorsichtig waschen, gründlich trocknen, fein schneiden und

unterrühren. Alles mit Limettensaft, Chili, Pfeffer und Salz würzen.

Nuss-Granola: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Alle Zutaten mit dem restlichen Rapsöl mischen, ganz leicht salzen. Die Mischung auf einem Blech mit Backpapier im Ofen 6-8 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Nuss-Granola toppen und mit dem Rapsöl-Chimichurri servieren.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.