Kartoffel - Möhren-Suppe mit Shiitake-Pilzen

187

Typ: Suppe

Quelle: e&t, 7/99

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4 Portionen:
40 g frische Ingwerwurzel
1-2 rote Peperoni (à 7 g),
2 El Öl
2 gestrichene EL mildes Currypulver
600 ml Orangensaft (ungesüßt)
1 L Gemüsefond
Salz
600 g Kartoffeln
500 g Möhren
100 g frische Shiitake-Pilze
10 g Sesamsaat (ungeschält)
1/2 TL Schwarzkümmel
2 Zweige Minze
3 Zweige glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün
1 El dünn abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
100 g Creme fraiche
2 El Limettensaft
1 TI Sumach (in türkischen Läden)

Rezept:

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Peperoni putzen und fein würfeln. Beides im 0l andünsten. Curry schnell unterrühren und mit Orangensaft ablöschen. Orangensaft auf die Hälfte einkochen lassen. Dann den Gemüsefond dazugießen und salzen.
2. Kartoffeln und Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in den Gewürzfond legen. Im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen die Pilze putzen und halbieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Sobald er anfängt zu bräunen, den Schwarzkümmel dazugeben und mitrösten.
4. Minze-, Referenten- und Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. 2 Minuten vor Garzeitende die Pilze und die Orangenschale in die Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Kräuter und die Sesam-Schwarzkümmel-Nischung dazugeben. Creme fraiche mit Limettensaft verrühren. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen. Creme fraiche darauf verteilen und mit Sumach bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde