

Heute essen wir orange

Karotten-Kefir-Curry-Shot



Für vier Personen: 500 g Karotten, 1 El Butter, 2 kleine Zwiebeln, 1 1/4 l Gemüserühe
1/4 l Kefir, 1 El Karibisches Curry Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
Frisches Koriandergrün, 250 g Beta-Sweet-Karotten, Olivenöl oder Arganöl, kalt gepresst

Zwiebeln hauen, vierteln und in Butter anbraten. Karibisches Curry unterrühren. Karotten schälen, in Scheiben hobeln und dazugeben. Mit Gemüserühe aufgießen, weich kochen und pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen. Nach etwa fünf Minuten den Kefir mit einem Schneebesen in die heiße, aber nicht kochende Suppe einrühren. Das Koriandergrün grob hacken, die Beta-Sweet-Karotten raspeln und alles mit ein paar Tropfen Oliven- oder Arganöl zu einem Topping vermischen, das auf der Suppe angerichtet wird. Beta-Sweet-Karotten sind aussen lila und innen orangefarben. Wie kommt's? Ende der 1990er Jahre hat ein amerikanischer Professor die schwarze Ur-Möhre aus dem Orient mit der bei uns handelsüblichen orangefarbenen Karotte gekreuzt. Die lila Karotte gibt es auf Märkten oder im Bioladen. Sie enthält bis zu 40% mehr Betacarotin (gut für Haut und Augen), schmeckt süßlicher, erdiger und ist knackiger. Sie eignet sich hervorragend als Rohkost und ergibt ein ganz besonderes Topping.



Sonja Riker: Suppenglück | gebunden | 176 Seiten | Kunstmann Verlag
09/2010 | 978-3-8897687-2 | 19,90 Euro

Vom Energiespender bis zum Bauchwärmer, Sattmacher oder Seelenbrüster – an den Suppen aus Sonja Rikers Kochbuch kann man sich gar nicht sattessen. Wer mal in München weilt, sollte unbedingt in ihrem Suppenladen „SuSa SuppeSaltGewürze“ am Elisabethmarkt einkehren – aus zuverlässiger Quelle wissen wir, dass die Suppen und Speisen dort immer Spitze sind!