



2. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren. Jetzt ist es eher ein Püree. **Je nach Rezept Milch, Sahne oder Kokosmilch** dazugeben oder **Frischkäse** unterrühren. Noch mal durchmixen und so viel Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschmecken und mit einem Topping abrunden.

Bei einer **Kartoffelsuppe** wird die Brühe bereits nach dem Andünsten der Zwiebeln (und ggf. etwas klein geschnittenen Suppengrüns) dazugegeben und aufgekocht. Die geschälten und gleichmäßig klein geschnittenen Kartoffeln erst jetzt hinzufügen, etwa 20 Minuten köcheln lassen und dann pürieren.

übrigens:

Eine **Gazpacho** ist noch viel simpler: Einfach alle vorbereiteten Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren. Abschmecken und kühl stellen. Fertig!



Rote-Bete-Gazpacho mit Orangensaft



für 2 Portionen

10 Minuten

+ 2–3 Stunden kühlen

300 ml Orangensaft

200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)

1 rote Chilischote

1 Frühlingszwiebel

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2–3 TL Aceto balsamico

1 EL mildes Olivenöl

Den **Orangensaft** in den Mixer geben. Die **Rote Bete** in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Das Weiße der **Frühlingszwiebel** putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Rest anderweitig verwenden.

Chili und Zwiebel mit in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren.

Mit **Salz**, **Pfeffer** und zunächst 2 TL **Essig** abschmecken, evtl. mehr Essig hinzufügen. Das **Olivenöl** dazugeben, nochmals kurz durchmischen.

Vor dem Servieren möglichst 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach Belieben mit einigen Tropfen Öl beträufeln.



Süßkartoffelsuppe mit Limettensaft und Kokosmilch



für 2 Portionen
40 Minuten

2 dünne Frühlingszwiebeln
15 g frischer Ingwer
300 g Süßkartoffeln (möglichst orangefarben)
2 EL Rapsöl
2 TL brauner Zucker
450 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Limettensaft
1 TL abgeriebene Bio-Limettenschale
1–2 TL Currypulver

Die **Frühlingszwiebeln** putzen und waschen, das Weiße klein hacken, das Grüne in feine Ringe schneiden und beiseitelegen. Den **Ingwer** schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Das Zwiebelweiß im **Öl** 1 Minute andünsten, den Ingwer dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Die Süßkartoffeln hinzufügen, mit dem **Zucker** bestreuen und unter Rühren 2 bis 3 Minuten weiterdünsten, bis der Zucker leicht karamellisiert. Die **Brühe** erhitzen, das Gemüse damit ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich kochen.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, die **Kokosmilch** dazugeben und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit **Salz, Pfeffer, Limettensaft** und **-schale** und **Curry** abschmecken. Mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.