



Süßkartoffelsuppe. Mit Wirsing, Speck und Pilzen

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Süßkartoffeln
- 1 Möhre
- 60 g Knollensellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 cm Ingwerwurzel
- 3 EL Pflanzenöl
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- Muskat, frisch gerieben
- 100 g Wirsing
- 100 g (Stein-)Pilze
- 1 TL Thymianblättchen
- 40 g Räucherspeck
- 50 g Crème légère
- 1-2 EL (Apfel-)Essig
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung in 20 Minuten

- 1** Die Süßkartoffeln, Möhren, Sellerie, Zwiebel und Ingwer schälen und alles klein würfeln. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und das klein geschnittene Gemüse zwei bis drei Minuten anschwitzen. Die Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.
- 2** Inzwischen den Wirsing abbrausen, putzen und die Blätter in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser acht bis zehn Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den Speck in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne im restlichen Öl goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- 3** Die Suppe fein pürieren, die Crème légère unterrühren und mit Essig und den Gewürzen abschmecken. Alle Zutaten in Schälchen füllen und mit Petersilie bestreut servieren. Oder abkühlen lassen und mit Wirsing, Pilzen, Petersilie und Speck in einen Behälter gefüllt bis zum Mitnehmen kaltstellen.

Nährwerte pro Portion 508 kcal, 2118 kJ

36,9 g Kohlenhydrate

13,1 g Eiweiß

31,1 g Fett

