

6) Touch Mahal

Asien

Diese Suppe ist exotisch und ein Seelenwärmer.

Zutaten:

- 1 Hokkaido (mittelgroß)
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1 Süßkartoffel (groß); alternativ: 2 Kartoffeln
- $\frac{1}{4}$ Sellerie
- 1 bis 2 Dosen Kokosmilch
- 1 l Orangensaft (frisch gepresst oder aus der Packung, möglichst herb mit Fruchtfleisch)
- Gemüsebrühe (konzentriert)
- etwas Öl
- $\frac{1}{2}$ Chili
- ca. 3 cm Ingwer
- Salz
- Koriander gehackt
- Kürbiskerne
- Kürbiskernöl
- Tabasco
- dunkles Brot mit hohem Roggenanteil

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Hokkaido halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne entfernen. Hokkaido (gewaschen, aber ungeschält!) in ca. 3 cm breite Streifen schneiden und auf einem Backpapier auf ein Backblech legen. Im Ofen lassen, bis die Ränder karamellisieren und am Rand leicht braun werden.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Karotten (gewaschen, aber ungeschält!) grob schneiden und mit etwas Öl in einem hohen Topf andünsten.

Süßkartoffel und Sellerie in Würfeln sowie Chili und gehackten Ingwer etwas später dazugeben.

Wenn das Gemüse angedünstet ist, Kokosmilch, Orangensaft und Gemüsebrühe dazugeben. Für die Gemüsebrühe können die Gemüsereste (Kürbiskerne, Reste von Karotten, Schalen von Süßkartoffel und Sellerie sowie Korianderstiele) mit nicht zu viel Wasser ausgekocht und abgossen werden. Alternativ oder ergänzend dazu kann fertige Gemüsebrühe (Pulver oder Würfel) verwendet werden. Bei niedriger Hitze kochen lassen und Kürbisstücke in den Topf geben.

Alles pürieren und abschmecken. Zum Abschmecken eignet sich je nach Geschmack Salz, 1 EL Kürbiskernöl und 1 Tropfen Tabasco.