

18) Kartoffelsuppe

Karibik

Das Besondere an dieser Region sind würzigen Speisen.

Die Suppe lernte ich bei einer Reise nach Norddeutschland in einem Naturkostladen kennen und war über die vielen Gewürze überrascht. Das Rezept war ohne Mengenangabe - spannend!

Das Besondere ist die Geschmacksrichtung durch Kokos und die vielen Gewürze.

Zutaten:

(Mengen je nach Geschmack dosieren)

- Wasser
- Kartoffeln (ca. 1/5 der Suppe)
- Möhren
- Kokosmilch
- Kokos
- rote Linsen
- würzen mit: Paprikapulver (edelsüß), Salz, Koriander, Ingwer, Schwarzkümmel, Piment, Zimt, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden, Topf mit Wasser aufsetzen, Kartoffeln, Möhren und die roten Linsen dazu, garen lassen. Kokosmilch dazu und anschließend je nach Geschmack mit den verschiedenen Gewürzen würzen, abschließend pürieren, aufkochen und fertig ist die Suppe.

Es empfiehlt sich die Suppen einen Tag vorher zuzubereiten, dann schmeckt sie besser.

Zur Suppe passt etwas würziges Brot.