

Apfel-Süßkartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen

400 g Süßkartoffeln (geschält und gewürfelt)
200 g Äpfel (geschält, entkernt und gewürfelt)
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel (gehackt)
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 TL frischer Ingwer (gerieben)
950 ml Gemüsebrühe
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Muskatnuss
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Ingwer
80 ml Kokosmilch
Frischer Koriander (nach Belieben)
Salz, Pfeffer
Für das Granola
4 EL Ahornsirup
50 g Haferflocken
30 g gehackte Pekanüsse

Zubereitung

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer für 2-3 Minuten anschwitzen. Die gewürfelten Süßkartoffeln und Äpfel hinzufügen und alles für ca. 5 Minuten anbraten. Nun mit Gemüsebrühe ablöschen. Kreuzkümmel, Zimt, Muskatnuss und gemahlener Ingwer hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln und die Äpfel weich sind.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° vorheizen. In einer Schüssel die Haferflocken, gehackte Nüsse und den Ahornsirup vermischen. Das Granola auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Das Granola für ca. 10-15 Minuten backen, bis es knusprig und goldbraun ist. Zwischendurch gelegentlich wenden, um ein gleichmäßiges Bräunen zu erhalten. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kokosmilch zur Suppe hinzufügen und unterrühren. Die Suppe erneut erhitzen, bis sie die gewünschte Temperatur erreicht hat. In Suppentellern oder Schalen anrichten, nach Belieben mit etwas Kokosmilch und mit frischem Koriander garnieren.