



Limetten- Süßkartoffel-Suppe mit Frischkäsenocken

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Limetten heiß abwaschen und vorsichtig nur die grüne Schale fein abreiben, nun die weiße Haut vollständig entfernen und die Limettenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Das Naturata Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Süßkartoffeln und Limettenfilets dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.
2. Anschließend mit der Naturata Gemüsebrühe classic (diese nach Packungsanweisung zubereiten), Kokosmilch sowie Naturata Ahornsirup auffüllen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind. Im Anschluss die Suppe pürieren und mit Salz abschmecken.
3. Koriander fein hacken, mit dem Frischkäse und der Limettenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einer mit Öl erhitzten Pfanne kurz anrösten. Die Suppe auf 4 Schalen verteilen, den Frischkäse mit Teelöffeln zu Nocken abstechen und in die heiße Suppe geben. Nach Belieben mit geröstetem Sesam bestreuen.



 Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- etwas Atlantik Meersalz, fein
- 2 EL Sonnenblumenöl nativ
- 1 l Gemüsebrühe classic
- 2 EL Ahornsirup Grad A, mild

Weitere Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 rote Chili
- 700 g Süßkartoffeln
- 2 Limetten
- 250 ml Kokosmilch
- Frischer Koriander
- 150 g Frischkäse
- Pfeffer
- 50 g Sesam