



## Asiatische Gemüsesuppe mit Harissa und Crème fraiche

Zugegeben, das ist ein eher pseudo-asiatisches Rezept. Nur die Soja-Sauce und das Kurkuma sind asiatischer Herkunft. Harissa, die scharfe Gewürzpaste stammt aus dem Maghreb. Milchprodukte werden in der asiatischen Küche selten verwendet, so ist die Crème fraiche halt der europäische Bestandteil in diesem internationalen Rezept. Mir gefällt aber der Kontrast zwischen den warmen bis leicht scharfen Aromen der Gewürze mit dem kühlen Geschmack der Crème fraiche.

### Zutaten (1 Hauptmahlzeit)

Ca. 400g Gemüse:

Rüebli (Pfälzer), Lauch, Sellerie, Zucchini und Datteltomaten.

1/2 Zwiebel  
3 El Sojasauce (Kikkoman)  
2Tl Kurkuma  
1 Teelöffelspitze Harissa  
5dl Gemüsebouillon  
2 El Crème fraiche  
gehackte Petersilie  
Olivenöl

### Zubereitung

Zwiebel, Lauch, Rüebli und Sellerie in ca. 4mm grosse Würfelchen schneiden. Alles zusammen in Olivenöl ca. 2-3 Minuten andünsten, ohne dass das Gemüse Farbe annimmt. Sojasauce zugeben, gut mischen und ca. weitere 2 Minuten dünsten.

Gemüsebouillon zugeben und aufkochen. Kurkuma und Harissa zugeben und mit dem Schwingbesen verrühren. 10 Minuten köcheln lassen. Derzeit Zucchini und Tomaten würfeln und dann zugeben. Nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte

weich sein aber noch Biss haben. Zum Schluss mit etwas Soja-Sauce und Harissa vorsichtig abschmecken. Die Suppe soll nicht sehr scharf sein. Wers schärfer mag nimmt das Harissa-Töpfchen mit an den Tisch.

Zum Schluss einen gut dosierten Esslöffel Crème fraiche in die Suppe geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

