



Rübli-Kokos-Suppe mit Tahina

Die Rübli-Suppe lässt sich vielseitig ergänzen, sie schmeckt mit asiatischem Einschlag besonders gut, dabei harmoniert der leicht scharfe Ingwer sehr gut mit Rübli, Kokosmilch rundet die Suppe schön ab. Tahina ist eine Crème aus fein gemahlenem Sesam, sie entstammt der arabischen Küche. Nach diesem Rezept ist sie nicht ganz original, statt gemahlen wird der Sesam im Mörser gut zerstossen, nicht ganz so fein, aber auch ausgezeichnet, besonders wenn die Paste mit Knoblauch und Petersilie ergänzt wird. Die Tahina serviert man separat zur Suppe.

Zutaten (2 Portionen, 3-4 Vorspeisen)

200g	Rübli
1	kleine Kartoffel, ca. 60g
30g	Zwiebel
3-4cm	Ingwer, ca. 10g
6dl	kräftige Gemüsebouillon
120g	Kokosmus (oder Kokosmilch)
	Sonnenblumenöl
	ev. Salz und Pfeffer
2El	Sesamsamen
1	handvoll glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
	Sonnenblumenöl
	Salz

Zubereitung

Zuerst die Tahina zubereiten, damit sie etwas ziehen kann. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie haselnussbraun werden, auskühlen lassen und im Mörser gut zerstossen. Petersilie sehr fein hacken (Wiegenmesser) und zur

Sesampaste geben, die Knoblauchzehe dazupressen, 1 bis 2 Tl Sonnenblumenöl zugeben gut vermischen und mit wenig Salz abschmecken.

Rüebli und Kartoffel schälen und würfeln, Zwiebel und Ingwer (geschält) hacken. Alles zusammen in Sonnenblumenöl 3-4 Minuten dünsten, dabei häufig wenden. Bouillon dazugießen und die Rüebli weich kochen (ca. 20 Minuten). Suppe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben und das Kokosmus untermischen. Nochmals 3-4 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in Tellern anrichten und die Tahina dazu servieren.







