



Süsskartoffelsuppe mit gebratenem Chinakohl

Zumindest von den Zutaten her ist diese Suppe ganz asiatisch geprägt. Chinakohl hat in der chinesischen Küche seit dem 5. Jahrhundert einen festen Platz. Gemäss neueren Forschungen stammt die Süsskartoffel aus dem asiatischen Raum und nicht wie bisher angenommen aus Südamerika. Heutzutage werden in China weltweit mit Abstand am meisten Süsskartoffeln angebaut.

Die Süsskartoffel ist nur leicht süsslich und sie ist schneller gar als herkömmliche Kartoffeln. Um ihren feinen Geschmack nicht zu übertönen, empfiehlt es sich, eine milde Bouillon zu verwenden, z.B die Himalaya-Bouillon von Nahrin.

Zutaten (2 Vorspeisen)

250g Süsskartoffel
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
5dl milde Bouillon (Nahrin Himalaya)
Pfeffer
Bratbutter

1-2 Handvoll Chinakohl, fein geschnitten
1El Sojasauce (Kikkoman)
Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Süsskartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen in Bratbutter unter ständigem Rühren andünsten, bis sich am Pfannenboden leicht braune Bratspuren zeigen. Bouillon dazugiessen und die Suppe ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. Wenn sich damit die Kartoffelstücke nur mühsam zerkleinern lassen, die Suppe nochmals 10 Minute köcheln lassen und erneut durchrühren. Es macht aber gar nichts, wenn kleine Kartoffelstückchen in der Suppe verbleiben, im Gegenteil, das schmeckt gut. Wird die Suppe zu dick, mit etwas Wasser verdünnen. Zum Schluss mit Pfeffer und ev. etwas Bouillonextrakt abschmecken.

Chinakohl in Streifen schneiden, Strunkstücke etwas feiner schneiden. In Bratbutter eher heiss und kurz andünsten, dabei ein paar Mal wenden. Sojasauce dazugeben, Temperatur etwas zurückstellen und ca. 6-7 Minuten weiterdünsten bis sie Sojasauce fast ganz eingekocht ist. Dabei ab und zu wenden.

Suppe anrichten und in der Mitte den Chinakohl zugeben.





Suppe mit dem Schwingbesen pürieren

