



KAROTTEN-QUITTENSUPPE MIT MANDEL-DUKKA



Für 6 Personen

ZUTATEN

Für die Suppe:

1 klein gehackte Schalotte
500 g klein gewürfelte Karotten
1 klein gehackte Knoblauchzehe
1 klein gewürfelte Quitte
1 walnussgroßes Stück Ingwer,
fein gehackt, 2 EL Olivenöl
1 EL hellbrauner Rohrzucker
100 ml Quittensaft
ca. 600 ml Gemüsebrühe
200 ml Schlagobers
Kräutersalz, Pfeffer

Für die Mandel-Dukka:

1 EL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
¼ TL Fenchelsamen, Samen von
5 Kardamomkapseln
50 g ungeschälte Mandeln
ca. 6 EL Olivenöl, 3 EL ausgelöste
Granatapfelkerne, 2 EL grob
gehackte Korianderblättchen,
Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Für die Dukka:

Zuerst alle Gewürze in einer Pfanne trocken rösten und zum Abkühlen auf einem Teller ausbreiten. Anschließend die Mandeln ebenfalls rösten und abkühlen lassen. Mit Olivenöl alles in einer elektrischen Kaffeemühle zerkleinern und in einer Schale mit den ausgelösten Granatapfelkernen und Korianderblättchen vermengen. Mit Kräutersalz würzen.

Für die Suppe:

Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kleingeschnittene Karotten, Knoblauch, Quitte sowie Ingwer dazugeben und kurz mitschwitzen lassen. Zucker dazugeben und alles kurz durchrühren. Mit dem Quittensaft ablöschen und etwas einkochen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze garen, bis die Karotten weich sind (circa 20 Minuten). Schlagobers dazugeben und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit der Mandel-Dukka servieren.