



Süßkartoffelchilisuppe mit Avocadotapenade

Zutaten

200 g Süßkartoffeln
50 g Zwiebeln
30 ml (27 g) Alba Öl - Butteröl (cholesterinfrei)
1/2 Chilischote
80 ml Mandarine-Mandel-Sherry Crema Essig
40 ml Port
350 ml Brühe

Avocadotapenade

1 reife Avocado
1 kleine Tomate
1-2 EL Koriandergrün altn. glatte Petersilie
1/2 - 1 TL Piment d'espelette
3 EL Castello Zacro Zitrone
ein Spritzer Zitronensaft
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln im Alba Öl anschwitzen. Essig dazugeben und mit Port ablöschen, mit Brühe auffüllen und die Kartoffeln gar kochen. Die klein gehackte Chilischote dazugeben und mit dem Pürierstab gründlich aufmixen.

Tomate waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Avocado längs halbieren und den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit dem Öl, Piment d'espelette und der Tomate verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Koriander garnieren.

Tipp:

Sollte die Suppe etwas zu scharf sein, kann man auch etwas Sahne dazugeben.