

Dattelsuppe

“Meine neuste Entdeckung“



Einkaufsliste

100 g	Datteln entsteint
80 g	Kartoffeln
1	Schalotten
6 dl	Hühnerbouillon
2.5 dl	Kokosmilch
wenig	Currypulver
wenig	Rapsöl
	Garnitur
wenig	Schlagrahm
wenig	Mandelblättchen

Datteln:

Datteln haben schon manche Karawane vor dem verhungern gerettet, sie sind über ein Jahr haltbar und ernähren den Mann sprichwörtlich. Zehn getrocknete Datteln reichen aus, um den Tagesbedarf zu decken. Zudem enthalten sie überdurchschnittlich viele Spurenelemente und Mineralien, darum werden sie manchmal auch „ein Bergwerk für sich“ genannt.

Rezept

1. Schalotten, Kartoffeln und Datteln in Würfeli schneiden und im Rapsöl andünsten.
2. Currypulver begeben und 2 Minuten mitdünsten.
3. Mit Bouillon auffüllen und für 30 Minuten auf tiefer Stufe köcheln lassen.
4. Die Suppe mit dem Stabmixer mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind.
5. Kokosmilch begeben, Suppe nochmals erwärmen und nach Belieben abschmecken
6. Suppe anrichten und mit Schlagrahm und gerösteten Mandelplättchen garnieren.