



# DIE MAHLZEIT

REZEPTE ZUM  
NACHKOCHEN ZUHAUSE

## SÜSSKARTOFFEL- BIRNEN-SUPPE

EIN REZEPT VON OLIVER VÖLKER VON DIVERSA

IN KOOPERATION  
MIT DEM

**sci:moers**  
Wir gestalten soziale Ideen.



## ZUTATEN

- 500 g Süßkartoffel geschält
- 200 g Birnen
- 30 g Butter
- 100 g Zwiebeln, klein gewürfelt
- 150 ml Birnensaft
- 150 ml Apfelsaft
- 1,5 l Gemüsefond





## ZUTATEN

- 200 ml Schlagsahne leicht angeschlagen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- frische Meerrettichwurzel fein gerieben
- gutes Kürbiskernöl
- 1 Schälchen Gartenkresse
- 40 g Kürbiskerne, geröstet





## ZUBEREITUNG

**1.**

Süßkartoffel ca. 2 cm groß würfeln. Birnen vierteln, entkernen und mit Schale ca. 2 cm groß würfeln. Butter in einem weiten Topf schmelzen. Süßkartoffel, Birnen und Zwiebeln darin kräftig andünsten. Birnen- und Apfelsaft zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen.





## ZUBEREITUNG

**2.**

Fond zugießen, salzen und pfeffern. Ohne den Deckel etwa 20 Minuten leise köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren.





## ZUBEREITUNG

**3.**

In die heiße Suppe die angeschlagene Sahne geben, auf vorgewärmte Teller verteilen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Mit Kresse, Meerrettich und Kürbiskernen bestreuen.



**GUTEN  
APPETIT!**