Süsskartoffelsuppe mit Jakobsmuscheln und Cashewkernen

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Jakobsmuscheln	220 g
Süßkartoffeln	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	4 EL
Currypulver	1 TL
Salz	
Gemüsebrühe	750 ml
Cashewkerne	3 EL
Bio Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Butter	2 EL
Crème fraîche	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Jakobsmuscheln waschen, gründlich trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Süßkartoffeln waschen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Currypulver und Salz zugeben und ca. 1–2 Min. unter Rühren mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und Suppe auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln lassen.

3. Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne darin ca. 2 Min. goldbraun rösten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

4. Zitrone waschen, ca. ½ TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Cashewkerne, Petersilie und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Pfanne säubern und darin 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Jakobsmuscheln salzen und im Öl zunächst von einer Seite ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Muscheln wenden, 2 EL Butter und einige Spritzer Zitronensaft zugeben und

auf mittlerer Stufe ca. 1–2 Min. fertig braten.

6. 100 g Crème fraîche zur Suppe geben, Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und falls notwendig zur Auflockerung etwas weiteres Wasser zugeben. Mit etwas vom restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Süßkartoffelsuppe in tiefen Tellern anrichten, Jakobsmuscheln darauf verteilen und mit je 1 Klecks der restlicher Crème fraîche und Cashewtopping bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Noch besser werden die Muscheln, wenn du sie während des Bratens mit einem Löffel immer wieder mit etwas von der Butter aus der Pfanne übergießt. Dadurch garen sie gleichmäßiger und die Zitronen-Butter-Mischung gibt mehr Aroma ab. Diesen Vorgang nennt man Arosieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	452 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g