



Sids Wintergeheimnis

In der Februarausgabe verrät unser Promikoch Sid Shanti ein ganz persönliches Rezept für kühle Tage: Schnell zubereitet, ein Geschmack zum Wohlfühlen. Da werden Familie und Freunde zu Suppenkaspern.

Februar ist der Monat, in dem ich besonders gerne eine gute Suppe genieße. Sei es als leichtes Mittagessen oder zum Start eines gemütlichen Abends. Suppen sind schnell und leicht zuzubereiten – und man kann mit einer unendlichen Vielfalt von Zutaten experimentieren.

An dem Rezept, das ich Ihnen heute verrate, habe ich lange getüftelt. Ich finde es besonders lecker – sowohl an langen Winterabenden als auch an kühlen Frühlingstagen! Ich

serviere die Suppe mit einem würzigen Cayenne-Humus als zusätzlichen Kick, dessen Zubereitung ich Ihnen ebenfalls hier vorstelle. Es eignet sich aber auch allein als gesunder Rohkost-Dip. So ziemlich jede Art von frischem Gemüse kann zum Dippen genutzt werden. Ich bin für Gurkensticks und rote Paprikastreifen für einen knackig-süßen Geschmack. Aber auch Blumenkohl, Möhren, Zucchini oder Kirschtomaten passen toll. Guten Appetit!

Ihr

Sup



Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter office@ibiza-heute.de. Außerdem ist es in vielen Buchläden und Geschäften auf Ibiza erhältlich. Und auch unter www.sidshanti.com – dort sogar vom Autor handsigniert!
ISBN: 978-84-616-4372-1
Preis: 34,50 Euro
Kontakt: info@sidshanti.com



Flaschenkürbis-Süßkartoffelsuppe mit geräucherter Paprika

ZUTATEN:

FÜR 6 PERSONEN

600 g Flaschenkürbis –
schälen und würfeln
600 g Süßkartoffeln –
schälen und würfeln
300 g weiße Salatzwiebel –
schälen und hacken
3 Knoblauchzehen –
schälen und fein hacken
2 EL Olivenöl Extra Virgen
3 TL Paprikapulver (geräuchert)
2 TL weiße Senfsamen
½ TL getrocknete Anis-Samen
1,5 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
Meersalz zum Abschmecken



ZUBEREITUNG:

- Die Zwiebeln mit dem Olivenöl für 10 Minuten auf mittlerer Hitze in einem Kochtopf mit Deckel karamellisieren. Alle paar Minuten rühren und darauf achten, dass die Zwiebeln nicht anbrennen.
 - Geben Sie dann den Knoblauch, die Senfsamen, das geräucherte Paprikapulver und die Anis-Samen hinzu. Bei abgenommenen Deckel 3 weitere Minuten köcheln lassen und dabei regelmäßig umrühren.
 - Nun die Brühe, den Kürbis und die Süßkartoffeln hinzu geben und aufkochen.
 - Nach dem Aufkochen die Hitze herunterdrehen und 10 Minuten köcheln lassen.
 - Mit dem Meersalz abschmecken und mit etwas Cayenne-Humus servieren.
- Die Kürbis- und Kartoffelstücke sorgen in der Suppe für tolle Geschmacks-Kontraste.

Würziges Cayenne-Humus

ZUTATEN:

FÜR 6 PERSONEN

500 g gekochte Kichererbsen
2 große Zitronen – *entsaften*
1 Knoblauchzehe – *schälen
und durch die Presse drücken*
4 EL Olivenöl Extra Virgen
3 EL Tahina (Sesampaste)
4 TL Cayenne-Pfeffer
Meersalz zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Stabmixer oder Ähnlichem pürieren.



IbizaHEUTE
www.ibiza-heute.de