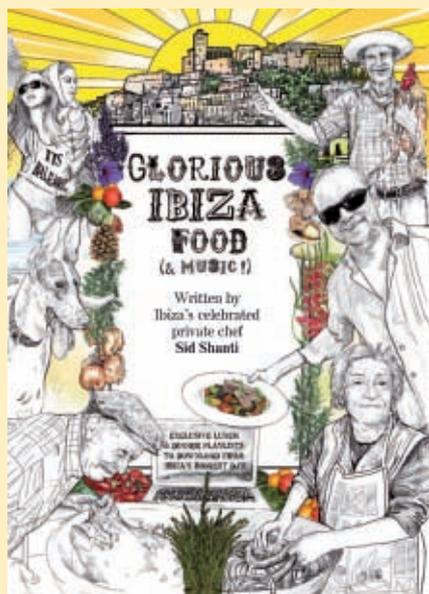




Kochen mit Sid Shanti

DIE ULTIMATIVE WOHLFÜHL- SUPPE

DER LONDONER PROMI-KOCH MIT WAHLHEIMAT UND WIRKUNGSSTÄTTE ALS PRIVATKOCH AUF IBIZA HAT EINE HEIßE SAISON HINTER SICH. Um so mehr genießt er die ruhigere, kühlere Zeit mit mehr Momenten für Freunde und Gemütlichkeit. Das zeigt auch das Rezept, das er für den November ausgesucht hat.



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, Inselgeschäften und Lebensmittel-Läden 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

Der Herbst ist da und bringt uns erfrischende Abwechslung. Nicht nur wegen der gesunkenen Temperaturen und weil die Insel ihr Tempo heruntergefahren hat, sondern auch, weil wir neue Zutaten finden, die wir in der Küche verwenden können...

Die kühleren Tage bedeuten auch, dass wir wieder andere Gerichte genießen können, als die, die wir im heißen Sommer gegessen haben. Für den November habe ich ein Suppenrezept aus meinem Buch „Glorious Ibiza Food (& Music!)“ gewählt, dessen Hauptzutaten frisch von den Feldern der Insel auf dem Markt zu finden sind. Außerdem ist Suppe zu dieser Jahreszeit eine perfekte Mahlzeit zum Mittagessen oder eine tolle Vorspeise am Abend – und sie kann sogar an sonnigen Herbsttagen kalt genossen werden.

Flaschenkürbisse und Granatäpfel bilden die Basis dieser Suppe und sind zu dieser Jahreszeit leicht zu finden. Die Erdnüsse bringen eine ganz neue Dimension in den Geschmack. Und die Granatapfel-Samen sorgen für den richtigen Biss.

Haben Sie keine Scheu, das Rezept zu variieren, um Ihre perfekte Abstimmung zu finden!

Guten Appetit wünscht Ihr

□



IbizaHEUTE

www.ibiza-heute.de

ZUTATEN UND VORBEREITUNG:

Für 6 Personen

1 kg Flaschenkürbis –
schälen und entkernen,
in Stücke schneiden

750 ml Gemüsebrühe

1 Salatzwiebel –
schälen und hacken

2 Knoblauchzehen –
schälen und hacken

25 g geröstete Erdnüsse

1 Granatapfel –
Samen herauslösen

2 Lorbeerblätter

1 EL Olivenöl Extra Virgen
Salz und Pfeffer

FLASCHENKÜRBIS-ERDNUSS SUPPE MIT GRANATAPFEL

ZUBEREITUNG:

- Schwitzen Sie die Zwiebel und den Knoblauch in einem Topf an, bis sie gold-braun sind – ca. 5 Minuten.
- Fügen Sie die Gemüsebrühe, den Kürbis, die Erdnüsse und Lorbeerblätter hinzu und kochen Sie alles auf.
- Anschließend die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
- Dann den Topf vom Herd nehmen, die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Granatapfel-Samen darüber streuen und servieren.
Bei der kalten variante: abkühlen lassen, und dann 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren. Die Granatapfel-Samen immer erst unmittelbar vor dem Servieren dazugeben.