

Kartoffelsuppe mit Feigen und Walnuss-Pumpernickel-Crunch

Zubereitungszeit:
ca. 55 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	665 kcal/ 2789 kJ	Fett:	31 g
Eiweiß:	15 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	11 g
Kohlenhydrate:	80 g	ungesättige Fettsäuren:	20 g

Zubereitung:

1. Für die Kartoffelsuppe die Zwiebel schälen, würfeln und in Butter anschwitzen. Die Kartoffeln schälen, mittelfein würfeln und zu den Zwiebeln geben. Die Kartoffeln einige Minute mit anschwitzen, dann mit Sahne, Milch und Brühe aufgießen. Die Suppe zugedeckt köcheln lassen. Sobald die Kartoffelstücke weich sind, die Suppe pürieren. Je nach Geschmack die Suppe mit ein wenig Brühe verflüssigen und mit Salz und Muskat abschmecken.

2. Die Feigen würfeln und in der Butter anschwitzen. Mit Sojasauce ablöschen und ca. fünf Minuten einkochen lassen. Sobald die Sauce eingedickt ist, mit einem Pürierstab fein pürieren und dann zur Seite stellen.

3. In der Zwischenzeit die Kartoffelchips zubereiten. Hierfür die bunten Kartoffeln samt Schale in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

4. Für den Crunch Salz, die Samen der Kardamomkapsel, Zimt, Anis, Kreuzkümmel, Kurkuma und Pfeffer in einem Mörser fein mahlen. Anschließend das Pumpernickel in kleine Würfel schneiden und einige Minuten in Öl anrösten.
Die Walnüsse dazugeben und kurz mitrösten. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas vom Gewürzpulver dazugeben. Den Rest der Gewürzmischung zur weiteren Verwendung in einem Schraubglas aufbewahren.

5. Die heiße Suppe in tiefe Teller füllen und mit Kartoffelchips, dem Walnuss-Crunch, der Feigenreduktion, einem frischen Feigenviertel und dem Frühlauch garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Suppe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Butter
- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g frische Feigen
- 100 ml Sojasauce

Für die Chips
- 1 kleine Süßkartoffel
- je 1 kleine lila und eine gelbe Kartoffel
- 1 EL Rapsöl
- Meersalz

Für den Crunch
- 90 g Pumpernickel
- 1 TL Olivenöl
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 1/2 TL Salz
- 1 Kardamomkapsel
- je 1/4 TL Zimt, Anispulver, Kreuzkümmel, Kurkuma
- 3 Pfefferkörner

Außerdem
- 1 Stange Frühlauch, in Streifen
- 1 – 2 frische Feigen, geviertelt, zur Dekoration