

Ein guter Start

Nach einer langen und durstigen Silvesternacht ist eine Suppenmahlzeit genau richtig: ein wunderbar unkompliziertes Gericht.



Süsskartoffelsuppe mit Käsemuffins

Rezept Nr. 52 zum Sammeln www.coopzeitung.ch/rezept





Worin backt man Muffins? Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder zeigt es im Video in unserem iPad-Magazin und unter:
www.coopzeitung.ch/rezept

Süsskartoffelsuppe mit Käsemuffins

Zutaten

Für 4 Personen

pro Person ca. 3296 kJ/787 kcal

SUPPE

1 EL Butter
 1 Zwiebel, fein gehackt
 500 g Süsskartoffeln, in ca. 1 cm breiten Scheiben
 2 dl Weisswein
 8 dl Gemüsebouillon
 ¼ TL Salz, wenig Pfeffer

1 dl Rahm
 ½ TL Sambal Oelek, nach Belieben

MUFFINS

200 g Weissmehl
 100 g Knöpfliemehl

½ Päckli Backpulver
 120 g mittelreifer Gruyère, gerieben
 50 g in Öl eingelegte Tomaten, abgetropft, fein gehackt
 1 EL Rosmarin, fein geschnitten
 ¾ TL Salz
 ¼ TL Pfeffer
 2 ½ dl saure Buttermilch
 2 Eier
 50 g Butter, flüssig, abgekühlt

wenig Rosmarin

Holen Sie sich die Einkaufsliste per Handy-Click.



Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten
 Backen: ca. 25 Min.
 Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm, davon 8 gefettet.

Zubereitung

SUPPE: Butter erwärmen, Zwiebel andämpfen, Süsskartoffeln ca. 2 Min. mitdämpfen. Wein dazugießen, ca. 5 Min. köcheln. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Kartoffeln ca. 20 Min. weich köcheln. Kartoffeln mit der Flüssigkeit pürieren, würzen. Kurz vor dem Servieren Rahm flaumig schlagen. Suppe anrichten, mit wenig Rahm und nach Belieben mit wenig Sambal Oelek garnieren.

MUFFINS: Mehl mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken. Buttermilch, Eier und Butter gut verrühren, in die Mulde giessen. Sorgfältig zu einem weichen Teig mischen. Teig in die Vertiefungen des vorbereiteten Blechs verteilen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, kurz stehen lassen, dann Muffins sorgfältig aus der Form nehmen. Muffins mit wenig Rosmarin garnieren, zur Süsskartoffelsuppe servieren.

TIPP: Statt grosse Muffins Mini-Muffins zubereiten (ergibt 36 Stück; Backzeit ca. 18 Min. pro Blech).

Gut zu wissen

Aus Süsskartoffeln lässt sich viel machen



Susanne Stalder
 Fachstelle Ernährung

Die Süsskartoffel, auch Batate genannt, stammt aus Südamerika und wird in vielen warmen Ländern der Welt angebaut. Sie mag Temperaturen über 24 °C und verträgt keine Kälte, schon gar keinen Frost. Die bei uns in Europa gehandelten Süsskartoffeln stammen

aus Israel und den USA. Zwischen Oktober und Dezember gibt es bei Coop Süsskartoffeln in Bio-Qualität aus Spanien zu kaufen. Mit der uns bekannten Kartoffel ist die stärkereiche Knolle nur sehr entfernt verwandt. Die rot-orangen bis weissen Knollen haben einen süsslichen Geschmack und sind reich an Vitamin C und Beta-karotin. Die Süsskartoffel kann ähnlich wie die Kartoffel gekocht, gebacken, frittiert oder gebraten werden.

Der passende Wein Chardonnay Chile Los Vascos

Preis: Fr. 10.90/75 cl
Herkunft: Chile
Region: Colchagua Valley
Rebsorte: Chardonnay
Genussreife: 1-3 Jahre ab Ernte
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

link
www.coopathome.ch

