

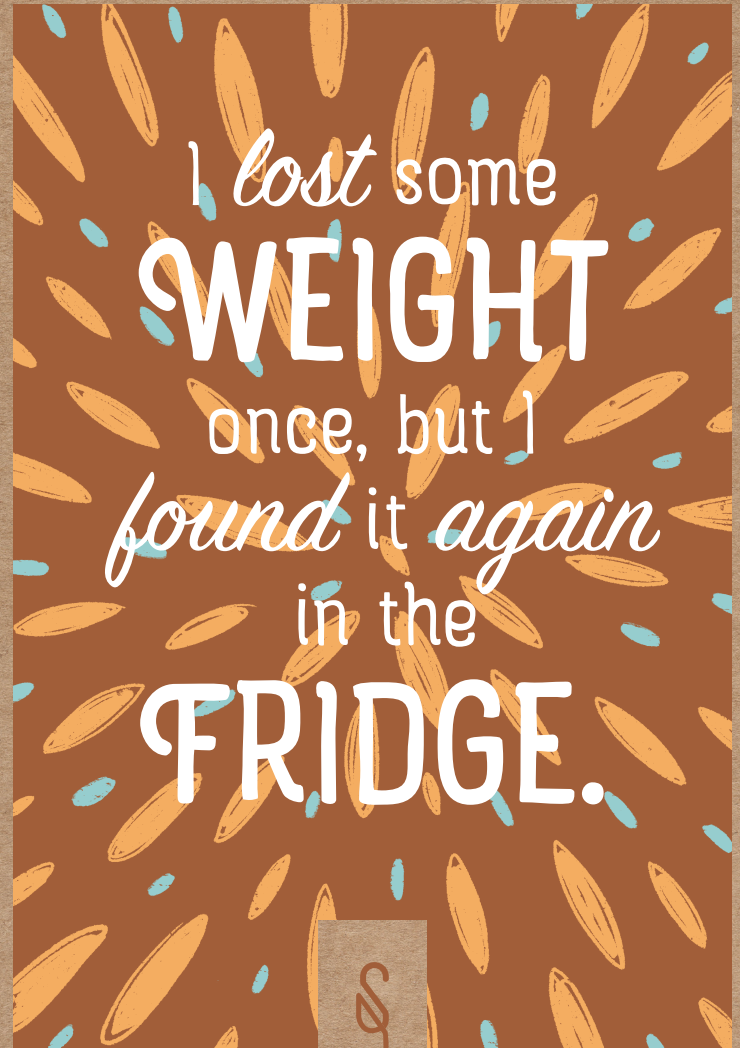
ESTD 2016  
**SOUL&SPICE**  
Taste That Matters



SEBASTIAN  
**COPIEN**

Sebastian Copien ist veganer Profikoch, Bestseller-Kochbuchautor und Gründer von Europas größter veganer Online-Kochschule „Vegan Masterclass“. Sein Ziel ist es, die vegane Küche in den Alltag von Gastronomie und Privathaushalten nachhaltig zu integrieren – für eine Welt mit genussvollem und gesundem Essen, das gut für alle Lebewesen und unsere Umwelt ist.

SoulSpice steht für handverlesene Gewürze aus kontrolliertem ökologischem Anbau in Partnerschaft mit Bauern, die wir mit fairen Preisen und sozialen Projekten unterstützen.  
[www.soul-spice.com](http://www.soul-spice.com)



# SÜSSKARTOFFEL-ORANGEN-KOKOS-SUPPE

Rezept von Sebastian Copien

## ZUTATEN

für 4 Personen:

- 650 g Süßkartoffeln (geschälte Menge), in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält und in Wedges geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gewürfelt
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL natives Kokosöl
- 1 TL natürliches Salz
- 1 gute Prise Pfeffer
- 2 cm × 4 cm Streifen Bio-Zitronenschale ohne weiß
- 3-4 cm frischer Ingwer, geschält
- 750 ml frische milde Gemüsebrühe (Gemüsebrühe-Paste)
- 75 ml frisch gepresster Orangensaft

Als Einlage:

- 4 EL *Umami Topping* von SoulSpice
- 4 EL Koriandergrün, fein gehackt
- 4 EL Frühlingszwiebel-Grün, fein geschnitten

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 210°C Ober-Unterhitze aufheizen. Süßkartoffelscheiben mit Zwiebelwedges, Knoblauch, Kokosraspel, flüssigem Kokosöl, Salz und Pfeffer auf einem Backblech mit Backpapier mischen und für 20 Minuten im Ofen backen. In den letzten 5 Minuten den Obergrill dazuschalten, so dass eine partielle, schöne braune (nicht schwarze) Röstfarbe entsteht. Das Blech aus dem Ofen nehmen und alle Zutaten zusammen mit der Zitronenschale, dem Ingwer, der Brühe und dem Orangensaft in den Mixer füllen. Für 40 Sekunden auf höchster Stufe glattmixen, mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

Die Suppe jetzt mit *Umami Topping* von SoulSpice, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Koriandergrün in einer schönen Schale garnieren.