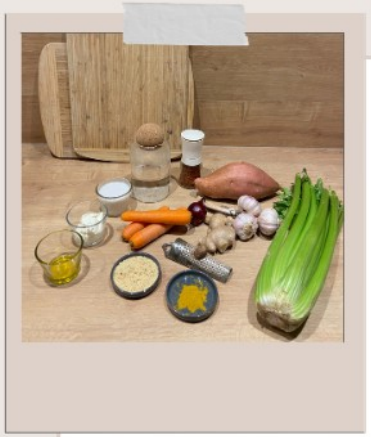

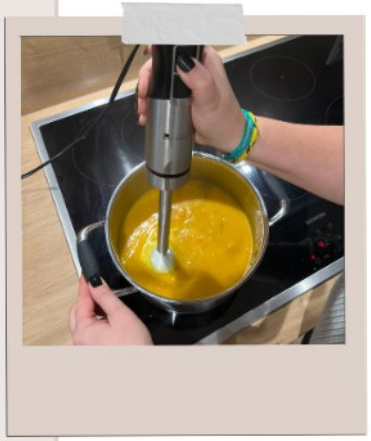

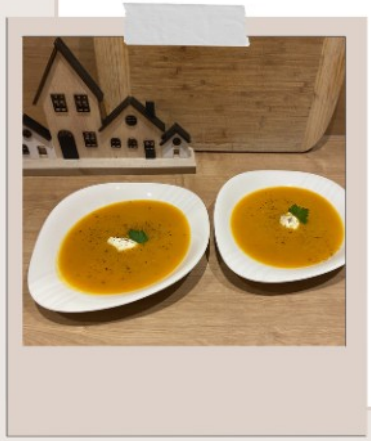

★★★★★ 4 Portionen 30-45 Min

Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe
5g Ingwer
2 Schalotten
50g Stangensellerie
1 EL Öl

400 – 430g Süßkartoffel
100g Karotten
500g Wasser
3 TL gekörnte Gemüsebrühe
¼ TL Muskat

1 gestrichenen TL Curry
100g cremige Kokosmilch
4 TL Cremé fraiche
Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Stangensellerie zerkleinern und 2 Minuten in Öl in einem Topf dünsten. Süßkartoffeln und Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und dem Topf zusammen mit dem Wasser, der Gemüsebrühe sowie Muskat und Curry hinzufügen. Das Ganze ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nun die Kokosmilch hinzufügen und die Suppe pürieren. Zum Schluss noch mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Cremé fraiche und den Chiliflocken garnieren.

Tipp: Damit es nicht so hektisch wird, können Suppen schon im Voraus zubereitet, und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter rühren aufgewärmt werden.