

## Cremige Süßkartoffelsuppe mit Pinienkernen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

2 Stangen Lauch  
2 Knoblauchzehen  
4 mittelgroße Süßkartoffeln  
1300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
2 Teelöffel Kokosnussöl  
1 Zitrone  
2 Teelöffel Kurkuma  
1 Prise(n) Cayennepfeffer  
Salz  
Pinienkerne zum Garnieren  
1 Esslöffel Olivenöl

**Besonderes Zubehör**  
Pürierstab

Für mich wird Suppe nie langweilig. Ob als leichtes Mittagessen in meiner Pause oder zum Aufwärmen an ungemütlichen Tagen, sobald ich den Löffel in meiner Schüssel versenken kann, bin ich zufrieden. Besonders, wenn sich darin diese cremige Süßkartoffelsuppe befindet - die hat es mir richtig angetan.

- 1 -

Knoblauch schälen und hacken. Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

- 2 -

Lauch in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit Kokosnussöl, Kurkuma, Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer 5 Minuten braten, bis der Lauch beginnt, weich zu werden. Zwei Löffel beiseitelegen.

- 3 -

Süßkartoffeln hinzugeben, kurz mit anbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

- 5 -

Zitrone auspressen. Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Zitronensaft, Sahne und Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken. Suppe vor dem Servieren mit gerösteten Pinienkernen und gebratenem Lauch garnieren.