

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Chili

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 4 Personen

1 Zwiebel
15 g Ingwer
2 Süßkartoffeln
2 Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Chilischote
1/2 Limette
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Stressige Woche und wenig Zeit zum Kochen? Für mich gibt es in diesen Momenten nichts Besseres, als diese kraftvolle Süßkartoffelsuppe mit scharfem Ingwer und sanfter Kokosnote zum wohlverdienten Feierabend. Im Handumdrehen zubereitet, schenkt sie mir dank gesunder Zutaten blitzschnell neue Energie. Sahne hat mit der schönen Cremigkeit der Suppe übrigens nichts zu tun. Alle Zutaten sind rein pflanzlich.

Bei so viel Einfachheit koche ich mir tatsächlich immer

eine extra große Portion. Die Süßkartoffelsuppe lässt sich nämlich easy einfrieren oder bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Da ist das gesunde Mittagessen am nächsten Tag gleich mitgesichert.

- 1 -

Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Chili ebenfalls fein hacken.

- 2 -

Zwiebeln, Ingwer und Chili in einem Topf in Olivenöl glasig dünsten. Süßkartoffel- und Kartoffelwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten.

- 3 -

Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen und Suppe zum Kochen bringen. Anschließend bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben salzen und pfeffern und mit Limettensaft verfeinern.