

Carmen Warnings schnelle Süßkartoffel- suppe mit Möhren

Tipp: Januar bis März gibt es sogar Süßkartoffeln aus heimischem Anbau, die heimischen Möhren haben allerdings von Juli bis Dezember Saison. Qual der Wahl!

Zutaten:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stk. Ingwer (walnussgroß)
900 g Süßkartoffeln (2 mittelgroße)
200 g Möhren (3 mittelgroße)
2 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmel
800 ml Gemüsebrühe
½ Bd. Petersilie
2 EL ungesalzene Erdnüsse (optional)
200 ml Kokosmilch
1 Spritzer Zitronensaft
½ TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Stange Baguette

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Minuten glasig dünsten. Süßkartoffel- und Möhren-Stücke hinzufügen und unter Rühren kurz mitbraten. Kreuzkümmel dazugeben, für 1 weitere Minute mitbraten und das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen und zugedeckt für 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Optional die Erdnüsse grob hacken. Nach der Garzeit die Kokosmilch in die Süßkartoffelsuppe geben und mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren, ggfs. noch etwas Wasser hinzufügen. Süßkartoffelsuppe weitere 5 Minuten auf kleiner Hitze offen köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf 4 Teller verteilen, mit der Petersilie und den Erdnüssen bestreuen und mit dem Baguette servieren.



Guten Appetit!