

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

3	Süßkartoffeln
2	Möhren
1 Stück	Ingwer
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Zitronensaft
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Kokosöl
	Salz & Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Ingwer-Lemongrass Würzöl
½ TL	Chili Würzöl
2 TL	Crème Fraîche
	Petersilie
40 g	Kürbiskerne



Zubereitung

Süßkartoffeln und Möhren schälen und grob zerkleinern. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und für wenige Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe in den Topf geben. Kurz aufkochen lassen, anschließend bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen. Den Topfinhalt dem Pürierstab fein pürieren, die Kokosmilch unterrühren und für wenige Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Ingwer-Lemongrass Würzöl verfeinern. Nach Belieben mit etwas Crème Fraîche, Kürbiskernen und Petersilie garnieren und mit wenigen Tropfen Chili Würzöl schärfen.