

Süßkartoffel-Möhren-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

- 1 Süßkartoffeln
- 2 Möhren
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Saft einer halben Zitrone
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 2 EL Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Ingwer-Lemongrass Würzöl
- Etwas Chili Öl



Zubereitung

Süßkartoffeln und Möhren schälen und grob zerkleinern. Zwiebeln, 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 Wasser auflösen und die Flüssigkeit 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 Creme Fraîche und frischem Basilikum garnieren und mit wenigen Tropfen Chili Würzöl schärfen.