

# Süßkartoffel-Möhren-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: zirka 45 Minuten

## Zutaten

1-2 Süßkartoffeln  
2-3 Möhren  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200ml Saft einer halben Zitrone  
1 Kokosmilch  
200ml Wasser  
2 EL Kokosöl  
Salz & Pfeffer  
2 TL Gemüsebrühe  
1 TL Ingwer-Lemgrass Würzöl  
Etwas Chili Öl

## aus der Ölmühle Solling

Ingwer-Lemgrass Würzöl  
Kokosöl

## 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.  
Guten Appetit!

Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier:  
[oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de)



  
**ÖLMÜHLE  
SOLLING**

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 3  
37691 Boffzen/Germany · T o 52 71.9 66 66-0  
F o 52 71.9 66 66-66 · [info@oelmuehle-solling.de](mailto:info@oelmuehle-solling.de)