Hausgemachte Süßkartoffelsuppe

Ist von der hausgemachten Süßkartoffelsuppe noch mehr da? Diese Frage hört man bei diesem Rezept ganz sicher öfter, so lecker schmeckt sie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

4 Stk.	Süßkartoffeln
1 Stk.	Karotte
1 Stange	Lauch
2 Stangen	Sellerie
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Stk.	Zwiebel
800 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
220 g	Schlagobers
1 EL	Sesam (hellen)
1 EL	Sesam (schwarzen)
100 g	Babyspinat

Zubereitung

1. Für die hausgemachte Süßkartoffelsuppe die Süßkartoffeln und Karotten schälen und grob würfeln. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Karotten, Sellerie, Süßkartoffeln und Lauch dazugeben und ca. 5 Minuten anrösten. Mit Brühe ablöschen und einnmal aufkochen

lassen. Auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und trockentupfen. Eine kleine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und den hellen und schwarzen Sesam darin leicht anrösten. Wenn das Gemüse weich gegart ist, vom Herd nehmen.

4. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Erneut aufkochen lassen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Muskatnuss abschmecken und Schlagobers einrühren. Mit Sesam und Spinat bestreuen und servieren.

Tipp

Zur hausgemachten Süßkartoffelsuppe schmeckt knuspriges Baguette.