Süßkartoffel-Suppe

Detox-Gerichte müssen nicht schwer zuzubereiten sein. Das Rezept für diese Süßkartoffel-Suppe beispielsweise ist nicht nur lecker, sondern auch kinderleicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

220 g	Süßkartoffeln
260 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Schalotte (gewürfelt)
1 TL	Ingwer
1 TL	Öl
1 EL	Korianderblätter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Curry

Zubereitung

1. Für die Süßkartoffel-Suppe zunächst Schalotte und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Ingwer darin glasig dünsten. Süßkartoffeln dazugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Koriander und Curry abschmecken. Anrichten und servieren.

Tipp

Für eine exotischere Note die Süßkartoffel-Suppe einfach mit etwas Kurkuma und/oder Kreuzkümmel verfeinern.