Rezeptempfehlungen

Süßkartoffel-Süppchen

Süppchen aus Süßkartoffel und Möhren mit Kokosnussmilch und Ingwer - sehr lecker und fix zubereitet.

Für 2 Personen!
1 Die Süßkartoffel, die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2 In einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten leicht kochen lassen (bis die Zutaten weich sind).
3 Jetzt schön fein pürieren und die Kokosmilch hinzugeben.
4 Den Honig unterrühren und evt. etwas Limettensaft oder etwas Zitrone zugeben.
5 Mit Salz und Chili würzen. Den ½ Becher Creme fraiche unter die heiße Suppe ziehen und servieren.
6 Mit Petersilie oder Koriander bestreuen. Dazu kann Baguette gereicht werden.
Guten Appetit!

Zutaten:

- 280 g Karotten
- 280 g Süßkartoffeln
- ½ mittlere Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose Kokosmilch
- 2 TL Honig
- Prise Chili
- 1/2 Becher Creme fraiche
- Salz

Ellenberg's Kartoffelvielfalt GmbH & Co. KG - Ebstorfer Str. 1 - 29576 Barum - Tel. 05806 / 304 - Fax 05806 / 1250
eMail: info@kartoffelvielfalt.de - Web: www.kartoffelvielfalt.de