

# Süßkartoffelcremesuppe

## Zutaten:

- 400 g Süßkartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stück Ingwer 2 cm
- 4 Stiele Schnittlauch
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagsahne mindestens 30 % Fettgehalt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Curry

## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Die Kartoffel- und Karottenwürfel sowie den Ingwer zufügen und kurz mitschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe mit Hilfe eines Handmixers fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen und abschmecken. In vorgewärmte Suppenschälchen anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.



## Süßkartoffel:

- Stabilisiert den Blutdruck
- Kann Stress ausbremsen
- Schützt das Herz
- Hemmt Entzündungen
- Liefert wichtige Ballaststoffe
- Lässt sich vielseitig einsetzen

**RW 43**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/suesskartoffelcremesuppe-1>

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)