



SUPPE AUS GERÖSTETEN SÜSSKARTOFFELN MIT INGWER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4

ZUTATEN

- | | |
|--|---|
| ☐ 2 große Süßkartoffeln | ☐ ¼ TL Muskatnuss |
| ☐ 250 g Kürbispüree aus der Dose* | ☐ ¼ TL Kreuzkümmel |
| ☐ 1 mittelgroße Schalotte
oder ½ Gemüsezwiebel | ☐ ¼ TL Paprika |
| ☐ 275 ml Kokosmilch | ☐ Salz und Pfeffer, nach Geschmack |
| ☐ 700 ml natriumarme Gemüsebrühe | ☐ Olivenöl, nach Bedarf |
| ☐ ½ TL Kurkuma | ☐ Garnitur, nach Wunsch |
| ☐ 1 EL frischer Ingwer | |

* Kann durch frischen Kürbis ersetzt werden. Würfle und röste ihn zusammen mit den Süßkartoffeln.



SUPPE AUS GERÖSTETEN SÜSSKARTOFFELN MIT INGWER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4

SO GEHT'S:

1. Heize den Ofen auf 220 °C vor.
2. Schneide die Süßkartoffeln in Würfel oder kaufe bereits gewürfelte. Halbiere die Schalotte oder die süße Zwiebel.
3. Vermenge das Gemüse mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Kurkuma und Paprika. Verteile es auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
4. Gare das Gemüse 35 – 45 Minuten, wende es zwischendurch, bis es gebräunt und zart ist.
5. Püriere die gerösteten Süßkartoffeln, Schalotte, Kürbispüree, Ingwer, die Hälfte der Gemüsebrühe und Kokosmilch im Mixer.
6. Erwärme die Mischung in einem Topf bei mittlerer Hitze, bis die Suppe leicht simmert.
7. Füge die restliche Gemüsebrühe hinzu und lasse die Suppe weiter köcheln. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

TIPP: Die Suppe schmeckt heiß, gekühlt oder bei Raumtemperatur.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept