



Süßkartoffel-Cashew-Suppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	30 g
Süßkartoffeln	750 g
Cashewkerne	80 g
Öl	2 EL
Salz	
Currypulver	
Zimt	
Gemüsebrühe	1 L
Crème fraîche	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Cashewkerne grob hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Süßkartoffeln und gehackte Cashewkerne zufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz, Curry und Zimt würzen und mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.
3. Suppe fein pürieren und abschmecken. Auf Schälchen verteilen, je ein Klecks Crème fraîche darauf verteilen und nach Belieben garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Frisches [Kräuterbrot-Stangen](#) dazu reichen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g