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