



Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Süßkartoffeln	800 g
Öl	2 EL
Kokosnussmilch	400 g
Gemüsebrühe	400 g
Salz	
Mandeln, gehobelt	20 g
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Sojaghurt	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch und Ingwer schälen. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln.
2. Im Mixbehälter Zwiebel, Ingwer und Knoblauch für 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 2 Min./Anbratstufe braten. Anschließend Süßkartoffeln, Kokosmilch, Brühe und etwas Salz zugeben und für 25 Min./Stufe 1/100 °C kochen.
3. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandelblättchen für ca. 3 Min. rösten. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt mit 2 EL Limettensaft und etwas Salz verrühren.
4. Nach Ende der Garzeit Suppe für 1 Min./Stufe 6 pürieren. Süßkartoffel-Kokos-Suppe in Schüsseln anrichten und mit Mandeln, Koriander und Sojaghurt garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	447 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g