



# Süßkartoffelsuppe mit bunten Gemüsechips und Korianderöl

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Süßkartoffeln     | 2 St.  |
| Karotten          | 2 St.  |
| Schalotten        | 2 St.  |
| Ingwer, frisch    | 20 g   |
| Olivenöl          | 100 ml |
| Gemüsebrühe       | 600 ml |
| Rote Bete, frisch | 1 St.  |
| Chili, gemahlen   |        |
| Salz              |        |
| Koriander, frisch | 30 g   |
| Pfeffer, schwarz  |        |
| Orangen           | 1 St.  |
| Kokosnussmilch    | 200 ml |
| Kreuzkümmel       | 1 TL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab, Küchenhobel

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln und Karotten waschen und schälen. Für die Chips ca. 100 g Süßkartoffel beiseitelegen. Restliche Süßkartoffeln und Karotten grob würfeln. Schalotten und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Schalotten und Ingwer ca. 3 Min. anbraten. Süßkartoffeln und Karotten zugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und alles auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.
3. Inzwischen Rote Bete waschen und schälen. Beiseite gestellte Süßkartoffel und Rote Bete mithilfe eines Küchenhobels in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel Gemüsescheiben mit 2 EL Olivenöl, 1 Prise Chilipulver und Salz mischen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Chips im Ofen ca. 15 Min. goldbraun und knusprig backen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In einem hohen Gefäß Koriander mit restlichem Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer intensiv abschmecken.
5. Orange halbieren und Saft auspressen. Orangensaft, Kokosnussmilch, Kreuzkümmel und 1 Prise Chilipulver zur Suppe geben. Alles noch mal aufkochen, fein pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Fertige Chips aus dem Ofen nehmen. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Korianderöl beträufeln und mit Chips garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 479 kcal |
| Kohlenhydrate  | 59 g     |
| Eiweiß         | 6 g      |
| Ballaststoffe  | 10 g     |
| Fette          | 25 g     |