



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