Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Cremige Süßkartoffelsuppe mit einem Hauch Kokos und knackigen Zuckerschoten. Na, läuft dir bei dem Gedanken auch schon das Wasser im Mund zusammen? Sollte es! Denn diese Komposition ist ein wahrer Gaumenschmeichler. Ob an kalten Tagen oder als exotisches Highlight an lauen Sommerabenden: Dieses Süppchen schmeckt einfach immer!



Süßkartoffel-Kokos-Suppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten für 4-5 kleine Schälchen (2 Personen): 2 Dosen Kokosmilch (zum Einkochen dürfen keine Stabilisatoren oder Zusätze enthalten sein) | 400 g Süßkartoffeln | 3 TL Zitronengraspulver | 1 EL Sesamöl (oder geschmacksneutrales Öl) | 400 Milliliter Gemüsefond| 60 Milliliter Orangensaft | 1 kleine Ingwerwurzel (ca. 40 Gramm) | 1 Knoblauchzehe | 250 Zuckerschoten | Salz



Süßkartoffel-Kokos-Suppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 2. Knoblauch und Ingwer schälen und feinhacken oder reiben. 3. Knoblauch und Ingwer in heißen Sesamöl anbraten. 4. Kartoffeln dazugeben. 5. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen und 20 Minuten kochen lassen. 6. Zuckerschoten in schräge Streifen schneiden. 7. Orangensaft hinzugeben, Suppe pürieren und mit Salz abschmecken. 8. Zuckerschoten circa zwei Minuten blanchieren dann mit kaltem Wasser abschrecken und jeweils eine kleine handvoll in die angerichteten Suppenschüsseln geben. 9. Servieren oder zum haltbar machen bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkoch-Hinweise).

Dazu passt super: Currybrot mit Orangendip! Jetzt noch mehr Suppenrezepte oder mehr vegane Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 270 Kalorien | 15,5 Gramm Fett | 25,9 Gramm Kohlenhydrate | 3,1 Gramm Eiweiß