Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	600 g
Süßkartoffeln	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Koriander, frisch	20 g
Schlagsahne	150 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und würfeln. Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kürbis mit Süßkartoffeln, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch ca. 4 Min. anbraten. Brühe ggf. anrühren und in den Topf gießen. Aufkochen und ca. 15 Min. zugedeckt garen.

3. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Suppe fein pürieren, Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Curry kräftig abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	303 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g