




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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	6 g	Fette	9 g