



Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Süßkartoffeln	800 g
Öl	2 EL
Kokosnussmilch	400 g
Gemüsebrühe	400 g
Salz	
Mandeln, gehobelt	20 g
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Sojaghurt	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch und Ingwer schälen. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln.
2. Im Mixbehälter Zwiebel, Ingwer und Knoblauch für 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 2 Min./Anbratstufe braten. Anschließend Süßkartoffeln, Kokosmilch, Brühe und etwas Salz zugeben und für 25 Min./Stufe 1/100 °C kochen.
3. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandelblättchen für ca. 3 Min. rösten. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt mit 2 EL Limettensaft und etwas Salz verrühren.
4. Nach Ende der Garzeit Suppe für 1 Min./Stufe 6 pürieren. Süßkartoffel-Kokos-Suppe in Schüsseln anrichten und mit Mandeln, Koriander und Sojaghurt garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	447 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g