



Süßkartoffel-Suppe mit Trauben-Topping und Croutons

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Süßkartoffeln	500 g
Bio Limetten	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Butter	5 EL
Salz	
Currypulver	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Gemüsebrühe	750 ml
Kokosnussmilch	200 ml
Stangensellerie	0.25 St.
Weintrauben, hell	50 g
Weintrauben, dunkel	50 g
Pfeffer, schwarz	
Pumpernickel	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Pürierstab

1. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Süßkartoffeln ebenfalls schälen, etwa eine halbe Süßkartoffel beiseitelegen und die übrigen Süßkartoffeln grob würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Zwiebel in einen Topf mit 1 EL Butter geben und bei mittlerer Stufe ca. 3 Min. farblos anschwitzen. Süßkartoffelwürfel zugeben und salzen. Currypulver kurz mitrösten und alles mit weißem Balsamico ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Kokosnussmilch aufgießen und ca. 30 Min. köcheln lassen. Zum Schluss 2 EL kalte Butterwürfel dazugeben und Süßkartoffelsuppe fein pürieren. Nach Belieben mit Limettensaft und Salz abschmecken.
3. Übrige Süßkartoffel und Stangensellerie fein würfeln. Trauben halbieren. 2 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erwärmen, bis sie aufschäumt. Darin die Süßkartoffelwürfel ca. 3 Min. langsam anbraten. Stangenselleriewürfel dazugeben und weitere ca. 3 Min. mitbraten. Mit 2–3 EL Limettensaft ablöschen, Trauben hinzufügen und mit Pfeffer würzen.
4. Pumpernickel grob würfeln. In der Pfanne mit 2 EL Butter ca. 3 Min. goldbraun rösten und mit Salz würzen.
5. Süßkartoffelsuppe in tiefe Schalen geben. Nach Belieben mit Süßkartoffel-Trauben-Topping, Croutons und Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du einen Entsafter hast, kannst du für einen noch intensiveren Geschmack anstatt der Gemüsebrühe auch entsaftete Süßkartoffeln verwenden. Den frischen Saft der Süßkartoffel dann unbedingt 25–30 Min. ruhen lassen, damit sich die Stärke am Boden absetzen kann. Die Stärke nicht verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	24 g