

Kartoffelsuppe mit Papaya

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kartoffelsuppe

- 200 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden
- 200 g Papaya – entkernen, schälen und in Scheiben schneiden (einen kleinen Teil fürs Topping aufbewahren)
- 50 g Stangensellerie – schälen und in Würfel schneiden
- 50 g Zwiebeln (optional) – grob würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 1 milde rote Chilischote – entkernen und grob zerkleinern
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Kartoffelsuppe das Kokosöl in einem Topf erhitzen und darin den Stangensellerie, Ingwer, Chili und ggf. die Zwiebeln etwa 5 Min. dünsten. Dann die Kartoffeln und die Papaya sowie Paprika- und Muskatnusspulver dazugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Das Ganze einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Einen kleinen Teil der Kartoffeln aus der Suppe nehmen und fürs Topping aufbewahren; den Rest ganz fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die aufbewahrten Kartoffel- und Papayascheiben auf zwei Suppenschalen verteilen und mit der Suppe auffüllen.

Die Kartoffelsuppe mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 218 kcal, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kartoffelsuppe-mit-papaya.html>