

Süsskartoffelsuppe – vegan

Zutaten für 4 Portionen

Für die Süsskartoffelsuppe

- 800 g Süsskartoffeln – schälen und grob würfeln
- 1 grosse Zwiebel – schälen und fein würfeln
- 1 Fleischtomate – häuten und würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Liter Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 2 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Balsamicoessig
- etwas Soja- oder Hafersahne
- 1/2 TL Currypulver
- 1 Prise Chilipulver
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund Petersilie – waschen, trocknen und fein hacken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Süsskartoffelsuppe das Öl erhitzen und Currypulver, Muskatnuss, Ingwer, Zwiebeln und Agavendicksaft unter ständigem Rühren darin anschwitzen.

Dann die Süsskartoffeln und die Tomatenwürfeln zugeben und ebenfalls unter Rühren anschmoren.

Mit Essig ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen und anschliessend pürieren.

Die Süsskartoffelsuppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und die Petersilie unterheben.

Mit einem Schuss Sahne verfeinert servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 320 kcal, Kohlenhydrate: 53 g, Eiweiss: 42 g, Fett: 9 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/suesskartoffelsuppe.html>