

Abenteuer Süßkartoffelsuppe

Eine herzhaft cremige Süßkartoffel Suppe erwärmt im Herbst das Gemüt. Kreative Namen für unbekannte Speisen machen auch die Kleinsten neugierig. Fehlt nur noch eine spannende Geschichte rund um die Süßkartoffel und schon wird diese Suppe zu einem echten Abenteuer.






Rezept

4 Personen

30 Minuten

sehr einfach

Zutaten für Abenteuer Süßkartoffelsuppe:

- 6 EL LAND-LEBEN Bakkis
- 500g Süßkartoffeln
- 3 große Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frisch gehackte Petersilie oder Koriander
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 125g Sauerrahm
- 3 EL neutrales Öl, z.B: Sonnenblumen- oder Rapsöl
- Prise Curry oder Kurkuma
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

- Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Süßkartoffel und Karotten schälen und in Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Karotten, Süßkartoffel sowie eine Prise Curry zugeben und ebenfalls kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- Danach die Suppe pürieren, den Sauerrahm einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren mit LAND-LEBEN Bakkis und frisch gehackter Petersilie oder Koriander bestreuen.

TIPP:

Aus Suppenresten werden im Handumdrehen leckere Spätzle. Dazu ein Ei und Mehl in die kalte Suppe einrühren bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig durch ein Spätzlesieb in kochendes Wasser schaben. Wenn die Spätzle oben aufschwimmen diese mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Dazu schmeckt frisch geriebener Bergkäse und gerösteter Speck.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH