

Schnelle Süßkartoffel-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 650 g Süßkartoffeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 gestrichener TL Salz
- 2 haselnussgroße Stücke Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- zum Braten: 1 TL neutrales Pflanzenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2-3 Tomaten

Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und halbieren, Zwiebel schälen und vierteln. Ingwer nur wenn nötig schälen (Bio-Ingwer kann mit Schale verwendet werden) und grob würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelviertel und den Ingwer darin 1 Minute bei hoher Hitze unter Rühren anrösten. Süßkartoffelwürfel, Knoblauch und Salz dazugeben und mit der Kokosmilch sowie Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffelwürfel weich sind. Anschließend sehr fein pürieren.

Petersilie fein hacken, Tomaten klein würfeln. Suppe in tiefe Teller füllen und damit garnieren.

Tipp: Man kann für die Suppe auch Süßkartoffeln und normale Kartoffeln mischen.

Sendung/Quelle: Der schönste Kleingarten des Nordens

Letzter Sendetermin: 03.10.2018

Koch/Köchin: Hartwig Richter

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen