Rezept

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Currypute

Ein Rezept von Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Currypute, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	Putenschnitzel
1/2 TL	½-1 TL Currypulver
700 g	Süßkartoffeln
1	große Zwiebel
200 ml	Kokosmilch
5- 7 Stängel	5-7 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)
	Pfeffer
2- 3 EL	2-3 EL süßscharfe Chilisauce (aus dem Asienladen)
2	Knoblauchzehen
3 EL	Sonnenblumenöl
2 Stangen	Staudensellerie
2 EL	Erdnusscreme
1,2 l	Hühnerbrühe
	Salz
3 EL	Ketjap manis (aus dem Asienladen, ersatzweise Sojasauce)
4- 5 EL	4-5 EL frisch gepresster Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Das Putenfleisch in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, die Hälfte davon mit Fleisch, Currypulver und 1 EL Öl mischen, zugedeckt kühl stellen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und putzen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

2. In einem Suppentopf 1 EL Öl erhitzen, darin die Zwiebel und den übrigen Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Sellerie dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitdünsten, dann Erdnusscreme und Süßkartoffeln unterrühren. Kokosmilch und Brühe angießen, alles durchrühren und die Suppe 15-20 Min. zugedeckt kochen lassen.

3. Sobald die Suppe fertig ist, Selleriegrün fein hacken. Nach Belieben das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 3 EL sein). Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin das Putenfleisch bei starker Hitze rundherum anbraten, salzen, pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Die Suppe mit Ketjap manis, Chilisauce, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Suppe auf Teller verteilen, Pute, Selleriegrün und nach Belieben Koriandergrün darüberstreuen, servieren.