Rezept

Süßkartoffel-Kokossuppe

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kokossuppe, am 29.04.2024

Zutaten

4	Frühlingszwiebeln
1 - 2	Knoblauchzehen
2 EL	Kokosöl
300 ml	Kokoswasser (Tetrapak; Bioladen)
1	frische rote Chilischote
1 Bund	Koriandergrün
100 g	weiße Zwiebeln
500 g	orangefarbene Süßkartoffeln
700 ml	Gemüsebrühe
4	Kaffir-Limettenblätter
1	Bio-Limette
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile hacken, grüne in schmale Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Zwiebelwürfel und gehackte Frühlingszwiebeln im Kokosöl glasig andünsten, Knoblauch 1 - 2 Min. mitdünsten. Die Brühe und das Kokoswasser dazugießen. Die Limettenblätter abbrausen, seitlich mehrfach einschneiden und dazugeben. Alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Die Limette heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und hacken.

4. Die Süßkartoffeln in die köchelnde Brühe geben und darin in 7 - 9 Min. weich kochen. Die Limettenblätter entfernen. Grüne Zwiebelringe, Chili und Limettenschale in die Suppe geben. Die Suppe mit Limettensaft und Salz abschmecken, in vier Schalen anrichten und mit Koriandergrün bestreuen.