

Rezept

Schnelle Süßkartoffelsuppe

Ein Rezept von Schnelle Süßkartoffelsuppe, am 28.06.2026

Zutaten

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	800 g Süßkartoffeln
400 ml Kokosmilch	600 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	Saft von 1 Orange
Salz	Pfeffer

Außerdem

1 TL Trüffelöl	1 EL geröstete Sonnenblumenkerne oder Nüsse
1 EL Brokkolisprossen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 30 g F, 6 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3-4 Min. glasig andünsten.
2. Die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und hinzufügen, kurz mitbraten. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe dazugießen. Den frischen Ingwer fein reiben und dazugeben.
3. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln schön weich sind. Die Suppe pürieren und den frischen Orangensaft sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Mit Trüffelöl, gerösteten Sonnenblumenkernen oder Nüssen und Brokkolisprossen servieren.