

Rezept

Süßkartoffel-Chili-Suppe

Ein Rezept von Süßkartoffel-Chili-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Süßkartoffeln	2 Stangen Lauch
4 rote Spitzpaprikaschoten	4 EL Öl
4 g getrocknete rote Chilischoten	4 Knoblauchzehen
2 TL Currypulver	800 g Kokosmilch
1,2 l Gemüsebrühe	3 Bio-Limetten
1 Granatapfel	500 g TK-Garnelen (geschält)
Kräutersalz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls klein schneiden.
2. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen. Das Gemüse darin mit 2 Chilischoten ca. 5 Min. andünsten. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Currypulver dazugeben und weitere 2 Min. dünsten. Kokosmilch und Brühe dazugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Limetten heiß waschen, mit einem sauberen Küchentuch trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Für die Toppings Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen, weiße Häutchen entfernen. Kerne in einem Schälchen anrichten.
4. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Übrige Chilis fein zerbröseln. Garnelen mit den Chilibröseln 3 - 4 Min. braten. Ein Drittel der Limettenschale dazugeben, mit ca. 2 EL Limettensaft und Kräutersalz abschmecken. Die Garnelen ebenfalls in Schälchen anrichten und zur Suppe servieren.
5. Restliche Limettenschale in den Suppentopf geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Hälfte des übrigen Limettensafts unterrühren, die Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer und restlichem Limettensaft abschmecken.