

Rezept

Süßkartoffel-Möhren-Suppe

Ein Rezept von Süßkartoffel-Möhren-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Schalotte	1 Süßkartoffel (ca. 150 g)
150 g Möhre	1 TL Kokosöl
350 ml Gemüsebrühe	2 Stängel glatte Petersilie
¼ TL gemahlene Kurkuma	Salz
Pfeffer	1 EL Mandelblättchen
1 EL Granatapfelkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 11 g F, 6 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Schalotte, Süßkartoffel und Möhre schälen und in Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Schalotte, Süßkartoffel und Möhre darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen und das Gemüse ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die gemahlene Kurkuma zum Gemüse geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schale geben und mit Mandelblättchen, Granatapfelkernen und Petersilie bestreut genießen.