

Rezept

Süßkartoffel-Süppchen mit Ingwer

Ein Rezept von Süßkartoffel-Süppchen mit Ingwer, am 09.06.2026

Zutaten

1 rote Süßkartoffel (ca. 250 g)	1 Stück weiße Lauchstange (ca. 5 cm)
1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1-2 getrocknete Chilischoten
1 EL Butterschmalz	400-500 ml Gemüsebrühe
Salz	1 Prise gemahlener Koriander
frisch geriebene Muskatnuss	75 ml Milch (am besten H-Milch)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden (das geht etwas schwerer als bei Kartoffeln). Lauchstück putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Chili halbieren, entkernen und (mit Einmalhandschuhen!) fein zerbröseln oder im Mörser zerstoßen.
2. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Lauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Süßkartoffelstücke unterrühren und Chili darüberstreuen. 400 ml Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Süßkartoffeln zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls sehr viel Flüssigkeit verkocht und die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas heiße Brühe angießen. Suppe mit Salz, Koriander und Muskatnuss abschmecken und vorsichtig auf zwei Gläser (z. B. für Latte macchiato) verteilen.
4. Die Milch gut erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Mit einem Milchaufschäumer oder dem sauberen Pürierstab aufschäumen und auf die Suppen verteilen. Süßkartoffel-Süppchen im Glas mit Muskat bestreuen und servieren.