

Rezept

Süßkartoffel-Zitronengras-Suppe

Ein Rezept von Süßkartoffel-Zitronengras-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

2	Zwiebeln	20 g	Ingwer
650 g	Süßkartoffeln	2 EL	Öl
1 EL	brauner Zucker	2-3 TL	Zitronengraspaste (aus dem Asienladen)
500 ml	Gemüsebrühe	400 ml	Kokosmilch
	Salz		Cayennepfeffer
ca. 1 EL	Limettensaft		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen und klein schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Süßkartoffeln, Zucker und 2 TL Zitronengraspaste hinzufügen und 3 Min. mitdünsten.

3. Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Zitronengraspaste, Cayennepfeffer und Limettensaft würzig abschmecken.