

Rezept

## Süßkartoffelsuppe

Ein Rezept von Süßkartoffelsuppe, am 28.06.2026

### Zutaten

2	Schalotten	1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
40 g	Butter	150 g	Perlgraupen
350 g	Süßkartoffeln	2	reife Papayas
2 gestrichene EL	scharfes Currypulver		Salz
4	Kaffir-Limettenblätter (Asiabteilung)		Pfeffer
6 EL	gehackter Koriander	400 ml	Kokosmilch

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

### Zubereitung

1. Die Schalotten und den Ingwer schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Ingwer darin glasig dünsten. Die Graupen kurz mitdünsten. Mit 450 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 25 - 30 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Die Papayas schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls grob würfeln. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffeln darin andünsten. Mit Currypulver, etwas Salz und Pfeffer würzen. Kaffir-Limettenblätter, Kokosmilch und 350 ml Wasser hinzufügen und alles zugedeckt 6 - 7 Min. köcheln lassen.
3. Die Papayastücke dazugeben und alles 5 Min. weiterköcheln lassen. Dann die Limettenblätter entfernen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Graupen mit dem gehackten Koriander mischen und mit der Suppe servieren.