

Rezept

Vegane Süsskartoffelsuppe

Ein Rezept von Vegane Süsskartoffelsuppe, am 28.06.2026

Zutaten

2 Süßkartoffeln (ca. 500 g)	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1 cm lang)	2 EL Öl
1 EL Garam Masala	500 ml Gemüsebrühe
250 g Kokosmilch	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 18 g F, 4 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. daumendicke Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Den Ingwer schälen, reiben und mit dem gehackten Knoblauch zu einer Paste verrühren.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Knoblauchpaste und Garam Masala darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. erhitzen. Die Süßkartoffelwürfel hinzufügen und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Alles einmal kurz aufkochen, dann ungefähr 10 Min. abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke weich sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.