

# Süßkartoffel-Möhren-Suppe



Rezept aus  
dem CED-  
Kochvideo



## Zubereitung

- 1** Möhren und Süßkartoffel schälen und in gleich große Stücke zerteilen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch ebenfalls schälen und klein hacken.
- 2** Das Öl in einen großen Topf geben und das Gemüse zusammen mit Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin kurz anbraten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und circa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 3** Alternativ können Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in einer separaten kleinen Pfanne angebraten werden, wenn sie aufgrund von Unverträglichkeiten die Suppe später als Topping ergänzen.
- 4** Sobald das Gemüse weichgekocht ist, alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Kokosmilch unterrühren und je nach Geschmack und Verträglichkeit mit Salz, Pfeffer und Garam Masala bzw. Curry- oder Paprikapulver würzen. Wahlweise mit Korianderblättern dekorieren und servieren.



## Zutaten

- 4 Möhren
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 TL Garam Masala (alternativ Curry- oder Paprika-Pulver)
- 600ml Gemüsebrühe
- 150ml Kokosmilch
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Ingwer
- Korianderblätter



2 Personen