

SCHNELLE INGWER-SÜßKARTOFFELSUPPE

Seid ihr eher Suppenfans oder Suppenkaspar? Ich bin ja eigentlich fast immer für ein Süppchen zu haben und diese schnelle Ingwer-Süßkartoffelsuppe ist da keine Ausnahme. Mit einem guten Schuss Zitronensaft und einer feinen Prise Chili ist sie außerdem ein ordentlicher Booster für das Immunsystem und das ist bei diesem Wetter ja wirklich nicht verkehrt!



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

600g Süßkartoffeln

1 Daumen großes Stück Ingwer

1 Zwiebel

3 kleine Knoblauchzehen

1 TL Rapsöl

Pfeffer & Salz

1 Prise Chilipulver

750ml Wasser

1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Süßkartoffeln, den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer schälen. Alles in kleine Stücke schneiden.

In einem ausreichend großen Topf etwas Öl erhitzen und alles gemeinsam ca. 4-5 Minuten darin anrösten. Das Gemüse mit dem Wasser ablöschen und mit Salz würzen. 15 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffelstücke gar sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer* pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben oder die Suppe kurz einköcheln lassen.

Die Ingwer-Süßkartoffelsuppe mit Pfeffer, Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken.

Gesund und lecker!

