

SÜßKARTOFFEL-MANGO SUPPE MIT SEETEUFEL

SÜßKARTOFFEL-MANGO SUPPE MIT SEETEUFEL

Ich liebe Suppen - ganz besonders die mit Süßkartoffeln und wenn sie dann noch eine fruchtige Note haben... unglaublich lecker! Als Einlage habe ich mich hier für Seeteufel entschieden, ich mag besonders seine Konsistenz in der Suppe. Bessere Hälfte ist kein besonders großer Fan von Fischsuppen, da musste am nächsten Tag zum Trost ein Steak auf den Tisch.



Zutaten für 2 Personen:

1 Süßkartoffel (ca. 120g)

1 Mango

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Thymianzweige

Pfeffer & Salz

1 kleine rote Chili

1 Prise Zucker

1 L Gemüsebrühe

150g Seeteufel

1 Limette

etwas Olivenöl

Zubereitung:

Vorbereitung ist alles - ich schäle die Süßkartoffel und schneide sie in dünne Scheiben. Der Knoblauch, die Chili und die Zwiebel werden fein gewürfelt, der Thymian von den Zweigen gestreift und fein gehackt. Alles zusammen in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Aufpassen, dass der Knoblauch nicht zu viel Farbe bekommt. Die Süßkartoffel dazu geben, das Ganze noch 2 Minütchen weiter garen...



und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Im geschlossenen Topf 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Die Mango vom Kern schneiden und aus der Schale lösen. Klein würfeln und in die Suppe geben.



Garen muss sie nicht, also kommt direkt der Stabmixer zum Einsatz. Die Suppe so lange pürieren bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Fisch in Würfel schneiden und salzen. So gebe ich ihn in die Suppe und lasse ihn ca. 3 Minuten gar ziehen. Die Hitze stelle ich dabei vollständig aus.

Auf die Teller verteilen, mit etwas frischem Thymian garnieren und je nach Lust und Laune mit oder ohne Brot servieren.

Lasst es euch schmecken!

