

Süßkartoffelsuppe



StockFood / News Life Media Pty Limited

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1	Zwiebel
1 Stk.	Ingwer
1	Knoblauchzehe
40 g	Süßkartoffeln
4 EL	Olivenöl
200 g	Kichererbsen (Dose)
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
50 ml	Orangensaft
2 Msp.	Kreuzkümmel
1 EL	Tomatenmark
	Salz
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Pinienkerne
	Cayennepfeffer
4 EL	Joghurt
	Pfeffer
	klein gezupfte Stängel Kräuter
3 - 4	(z.B. Petersilie, Koriander)

Dauer:	40 min
Niveau:	Einfach

1. SCHRITT

1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 400 g Süßkartoffeln
Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Süßkartoffeln schälen und stückeln.

2. SCHRITT

2 EL Olivenöl, 100 g Kichererbsen (Dose), 500 ml Gemüsebrühe,
100 ml Kokosmilch, 50 ml Orangensaft, 2 Msp. Kreuzkümmel,
1 EL Tomatenmark, Salz

Im Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Süßkartoffeln und die Hälfte der abgetropften Kichererbsen zufügen und kurz mitdünsten. Brühe, Kokosmilch und Saft angießen. Mit Kreuzkümmel, Tomatenmark und Salz würzen und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3. SCHRITT

2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl (übriges Öl),
100 g Kichererbsen (übrige Kichererbsen)

Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten. Übriges Öl (2 EL) erhitzen und übrige Kichererbsen darin knusprig braten. Vom Herd ziehen.

4. SCHRITT

Cayennepfeffer, 4 EL Joghurt,
3 - 4 klein gezupfte Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander)

Suppe fein pürieren und eventuell etwas Brühe zufügen. Mit Cayennepfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit Kichererbsen, Kernen sowie einem Klecks Joghurt anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.