

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

2 Zwiebeln – 2 Knoblauchzehen - 1 Chilischote – 500g Süßkartoffeln – 500ml Gemüsebrühe – 300ml Kokosmilch – 1 Banane – 1 TL Curry – 1 TL Zitronensaft – Salz, Pfeffer, Öl

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen, ebenfalls fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln.

Die Zwiebeln kurz in Öl anbraten. Knoblauch, Chili und Curry dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, Süßkartoffeln und Kokosmilch dazu geben. Kurz aufkochen lassen und ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Noch ca. 5 Minuten weiter kochen lassen, dann die Suppe pürieren (falls sie zu dickflüssig ist, einfach mehr Brühe oder Kokosmilch dazugeben).

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Süßkartoffel-Kokos-Suppe

2 Zwiebeln – 2 Knoblauchzehen - 1 Chilischote – 500g Süßkartoffeln – 500ml Gemüsebrühe – 300ml Kokosmilch – 1 Banane – 1 TL Curry – 1 TL Zitronensaft – Salz, Pfeffer, Öl

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen, ebenfalls fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln.

Die Zwiebeln kurz in Öl anbraten. Knoblauch, Chili und Curry dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, Süßkartoffeln und Kokosmilch dazu geben. Kurz aufkochen lassen und ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Noch ca. 5 Minuten weiter kochen lassen, dann die Suppe pürieren (falls sie zu dickflüssig ist, einfach mehr Brühe oder Kokosmilch dazugeben).

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

