

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe

Cremesuppe mit Süßkartoffeln und frischer Ingwernote

etwa 8 Portionen

   gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

800 g Süßkartoffeln
2 Zwiebeln
50 g frischer Ingwer
2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
1 l Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
2 geh. TL gemahlener Kreuzkümmel
2 geh. TL Kurkuma
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Cayennepfeffer

1 Vorbereiten:

Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen, beides in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Zubereiten:

Speiseöl in einem großen Topf erhitzen, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Gemüsebrühe hinzugießen und mit Deckel in etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen.

- 3 Suppe pürieren, mit Orangensaft sowie Crème fraîche (2 EL zurückbehalten) verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Suppe portionieren und mit übriger Crème fraîche garnieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn Sie keine Süßkartoffeln bekommen, können Sie die Suppe halb mit Möhren und halb mit Kartoffeln zubereiten.
- Servieren Sie die Suppe mit gebratenen Garnelen und frischem Baguette.