

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe

Süßkartoffeln werden mit Ingwer und fruchtigem Orangensaft zu einer raffinierten Vorspeise. Ein schnelles und doch so leckeres Rezept für jeden Tag.

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 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 geh. TL Kurkuma
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Cayennepfeffer

Wie koche ich ganz einfach eine Süßkartoffelsuppe mit Ingwer?:

1 Gemüse vorbereiten:

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

2 Süßkartoffel-Ingwer-Suppe kochen:

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. Süßkartoffel-Ingwer-Suppe in Tellern anrichten und mit übriger Crème fraîche garnieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Sind keine Süßkartoffeln zu bekommen, kann die Suppe halb mit Möhren und halb mit Kartoffeln zubereitet werden.
- Die Süßkartoffel-Ingwer-Suppe mit gebratenen Garnelen und z. B. einem [Kürbiskernbrot mit Roggenschrot](#) servieren.

