



raffiniert

4 Portionen

220 kcal/Portion

Süßkartoffelsuppe

Zutaten:

Anleitung:

1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote

1 TL Sumak
1 EL Öl

Zunächst

und
schälen und fein würfeln.
halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln.
Alles zusammen mit
in
anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind.

500 g Süßkartoffeln
400 g geschälte
Tomaten aus der Dose
1 EL Instant
Gemüsebrühe
1 l Wasser

schälen und in Würfel schneiden und zusammen mit
in den Topf geben.
darüber streuen und
dazu gießen, aufkochen lassen und dann ca. 20 Minuten weiter
köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

250 ml
Granatapfelsaft

In der Zwischenzeit

in einen kleinen Topf gießen und bei großer Hitze einkochen bis ein
dickflüssiger Sirup entstanden ist. Diesen erstmal zur Seite stellen.

Die Suppe fein pürieren und 1 bis 2 EL von dem Granatapfelsirup
unterrühren. Mit Salz abschmecken.

1/2 Bund frischen
Koriander
2 EL Sahne

Zum Servieren

hacken und darüber streuen und mit
und Sirup dekorieren.
Wobei der Koriander hier mehr als nur hübsches Beiwerk ist:
Er passt geschmacklich hervorragend zur Suppe und ihrem
orientalischen Gewürz.

Mein TIPP: Hier gibt es nichts zu verbessern. Macht alles genau so, das ist perfekt.