



SÜßKARTOFFELCREMESUPPE

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Süßkartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 Gemüsezwiebeln
- 2 cm Ingwerknolle
- 2 EL Rapsöl
- 1 L Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- ½ TL Kurkuma (gemahlen)
- ½ TL Curry
- Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Vollkornfladenbrot

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Das Öl in einem Topf erhitzen die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Kartoffel- und Karottenwürfel sowie den Ingwer hinzufügen und kurz mitschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Mit dem Jodsalz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen und abschmecken.

Dazu das Fladenbrot servieren

