



Hof Mahlitzsch

demeter

Hof Mahlitzsch GbR
Mahlitzsch Nr. 1
01683 Nossen
Tel: 035242-65620
Fax: 035242-656219



ökokiste

Scharfes Süßkartoffelsüppchen



Zutaten

1 kl. Zwiebel
1 EL Rapsöl (nativ)
500 g Süßkartoffeln
800 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühwürze
100 g Sahne
1–2 TL Curry
1–2 TL Zitronensaft
etwas fein gehackter frischer Chili
Meersalz
Kresse zur Deko

Zubereitung

Zwiebel würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Curry darüberstreuen und unter Rühren kurz anschmoren. Wasser und Gemüsebrühwürze zugeben und etwa 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer cremig mixen. Mit Sahne, Meersalz, Chili und Zitronensaft abschmecken. Mit der Kresse dekorieren.