

## Rezept: Süsskartoffel-Ingwer-Suppe

für 4 Personen

### Zutaten:

- 2 EL Kokosöl
- 2 Zwiebeln
- 800 g Süsskartoffeln
- 50 g frischer Ingwer
- 2 gehäufte TL Kurkuma
- 2 gehäufte TL Kreuzkümmel
- 1 l Gemüsebouillon
- 1 dl Orangensaft, frisch gepresst
- 1 dl Kokosmilch oder Haferrahm
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein hacken
- Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- Ingwer fein reiben
- Kokosöl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten
- Süsskartoffeln und Ingwer zugeben und für 2 Minuten mitdünsten
- Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und das Gemüse unter Rühren für 30 Sekunden weiter dünsten
- Gemüsebouillon dazugeben und alles aufkochen
- Suppe auf kleiner Stufe 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süsskartoffeln weich sind
- Orangensaft und Kokosmilch oder Haferrahm zugeben
- Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken