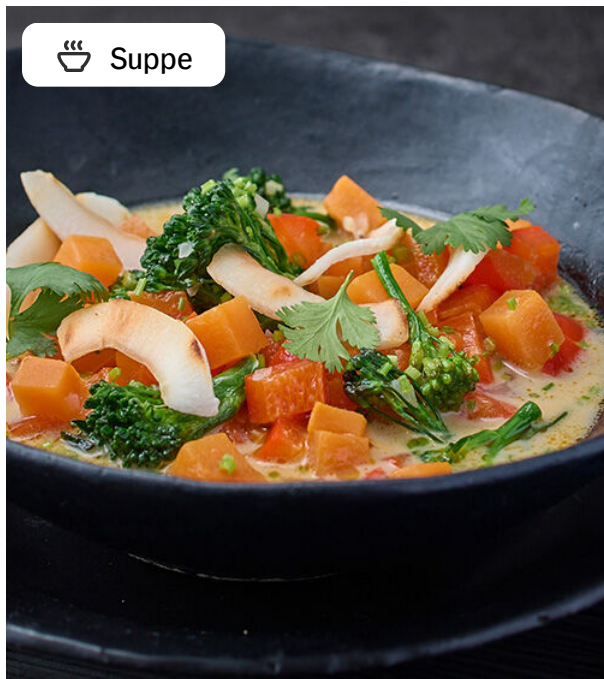


🍲 Suppe



Süßkartoffeleintopf mit Kokos

und Shiitake-Pilzen

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 452 kcal pro Portion

••• Leicht

👩 Sterneküche C. Ruffer

🍴 Leichte Küche



Zutaten

2 Portionen

1 Zwiebel

1 Süßkartoffel

50 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

500 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

0,50 TI gemahlener Koriander

0,50 TI Kreuzkümmel

0,50 TI Rosenpaprika

1 rote Paprika

1 kleiner Brokkoli

80 g Shiitake-Pilze

4 Stängel Koriander

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel und die Süßkartoffel schälen. Die Zwiebel fein würfeln und die Süßkartoffel in 1 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Gemüsebrühe mit der Kokosmilch aufkochen und die Gewürze zugeben. Die gewürfelte Zwiebel, Süßkartoffel, Ingwer und Knoblauch zugeben und für 10 Minuten sanft köcheln lassen.
- 2 Die Paprika vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Die Shiitake Pilze in Scheiben schneiden. Alles zusammen zu den Süßkartoffeln geben. Den Süßkartoffeleintopf mit etwas Salz und Pfeffer würzen und nochmal für 6 Minuten sanft köcheln lassen.
- 3 Die Korianderblätter von den Stielen zupfen. Die Korianderstiele fein schneiden und zum Eintopf geben. Die Kokoschips hellbraun in einer Pfanne rösten. Den Süßkartoffeleintopf in tiefe Teller anrichten und mit den Korianderblättern und Kokoschips bestreut servieren.

30 g Kokoschips

1 Prise Salz & Pfeffer

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	242kJ /58kcal	1.887kJ /452kcal
Fett	3g	27g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	23g
Kohlenhydrate	6g	45g
davon Zucker	2g	14g
Eiweiß	1g	10g
Salz	0g	3g