



Süßkartoffelsuppe

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 35 min Kochzeit

🔥 733 kcal pro Portion

●● Mittel

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

500 g Süßkartoffel

250 g Möhre

2 Zwiebeln, rot

1 Knoblauchzehe

20 g Ingwer

150 ml Orangensaft

700 ml Gemüsefond

100 g Crème fraîche

1 Prise Muskatnuss, gemahlen

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

1 Ei Butter zum Braten

Zubereitung

- 1 Süßkartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Süßkartoffeln und Möhren grob klein schneiden. Zwiebeln achteln. Knoblauch in Würfel schneiden. Ingwer feinhacken.
- 2 In einem passenden Topf etwas Öl erhitzen. Möhren und Zwiebeln anbraten. Knoblauch und Ingwer hineingeben. Butter und Süßkartoffeln hinzugeben. Kurz weiter braten. Mit Orangensaft ablöschen. Gemüsefond hinzugeben. Aufkochen, anschließend auf mittlerer Hitze ca. 25 Min. leicht köcheln.
- 3 Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Ca. 1/4 der Suppe in eine andere Schüssel umfüllen. In diesen Teil der Suppe Crème fraîche einrühren. Suppe in tiefen Tellern anrichten und die hellere Suppe dazugeben. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	303kJ /73kcal	3.055kJ /733kcal
Fett	4g	37g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	11g
Kohlenhydrate	9g	84g
davon Zucker	4g	31g
Eiweiß	2g	13g
Salz	1g	6g