



Süßkartoffel-Suppe mit Knusper-Erbsen

Herrlich-cremige Süßkartoffel-Suppe mit aromatischen Gewürzen, Kokosmilch und gebackenen Erbsen.

Zutaten

4 Portionen

700 g Süßkartoffeln
2 Möhren (ca. 180 g)
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Kokosöl
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Byodo Meersalz
0.5 TL Paprikapulver edelsüß
1 Msp Kardamom
1 TL Harissa
200 ml Kokosmilch
40 g Erbsen, gebacken

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, beides fein hacken. Süßkartoffeln und Möhren schälen, in Stücke schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch, Süßkartoffeln, Möhren, sowie

Salz und Gewürze zufügen. Für ein bis zwei Minuten anbraten. Dann mit der Brühe ablöschen.

Die Suppe bei halbgeschlossenem Deckel für 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Kokosmilch zufügen, einrühren und kurz aufkochen lassen. Ist die gewünschte Konsistenz der Süßkartoffelsuppe zu dick, kann sie einfach mit etwas zusätzlicher Gemüsebrühe gestreckt werden. Dann nochmals aufkochen und abschmecken.

Die Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen und mit Knusper-Erbesen bestreuen.