

Möhren-Süßkartoffel-Suppe mit Ingwer

Zutaten | 4 Portionen

| | |
|---------|----------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 300 g | Möhren |
| 300 g | Süßkartoffeln |
| 40 g | Ingwer |
| 1 EL | Zucker |
| 800 ml | Gemüsefond |
| 200 ml | Sahne |
| ½ TL | Kurkuma |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Muskat |
| 4 EL | Schmand |
| | frischer Salbei für die Garnitur |

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel abziehen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin kurz andünsten.
- Die Süßkartoffeln und Möhren schälen. Die Süßkartoffeln klein würfeln, die Möhren in dünne Scheiben schneiden.
- Den Ingwer schälen und fein hacken.
- Die Möhren, Süßkartoffeln und den Ingwer zu den Zwiebeln in den Topf geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.
- Gemüsefond und Sahne zum Gemüse gießen und alles ca. 25 Minuten geschlossen leise weich köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren und mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Servieren in Schalen füllen und mit jeweils einem Löffel Schmand und Salbei garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 427 g

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 396 kcal | 26,9 g | 37 g | 4,71 g | 106 mg |