



Süßkartoffelsuppe mit Ingwer, Orange und Frühlingszwiebel

von Birgit & Martin

Zutaten und Zubereitung (für 4 Portionen):

- 1 Süßkartoffel und
- 1 Karotte schälen, in 2 cm große Würfel schneiden
- 1 Knoblauchzehe hacken
- 20 g Ingwer hacken
- 1 Frühlingszwiebel (weiß & grün getrennt) in Ringe schneiden. In einem großen Topf
- 1 EL Öl erhitzen, Süßkartoffel, Karotte, Knoblauch und weiße Frühlingszwiebel 3 Min. anbraten, mit
- 500 ml Wasser sowie
- 8 g Gemüsebrühe ablöschen, 15 Min. köcheln.
- 1 bis 2 Orangen auspressen,
- 150 g Schmand mit
- 1 Orangenschale vermischen.

- Bei der Suppe die Hitze reduzieren, Orangensaft zugeben und pürieren.
- Auf dem Teller mit Schmand und grünen Frühlingszwiebeln garnieren.

mog61 wünscht guten Appetit!