

Süßkartoffel-Suppe mit Chiliflocken für den Winter

Zutaten

1 Süßkartoffel
3 große Kartoffel (mehlig kochend)
3 Karotten
1 große Gemüsezwiebel
ca . 1 Liter Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Chiliflocken
2 TL Kokosöl
bis hier ist die Suppe vegan
Crème Fraiche
Evtl. Würstchen



Natalia Koch, Leitung ARCHE Süd

„Im Winter esse ich gerne Eintöpfe, schön deftig und etwas schärfer, zum Beispiel eine Süßkartoffelsuppe mit etwas Chilli.“

Zubereitung

Die Zwiebeln klein schneiden und in den Kokosöl glasieren, dann die Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, kleinwürfeln und dazu geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Etwa 25 min. kochen und anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Die Suppe kann mit Würstchen, Crème Fraiche oder Kokosmilch verfeinert werden.