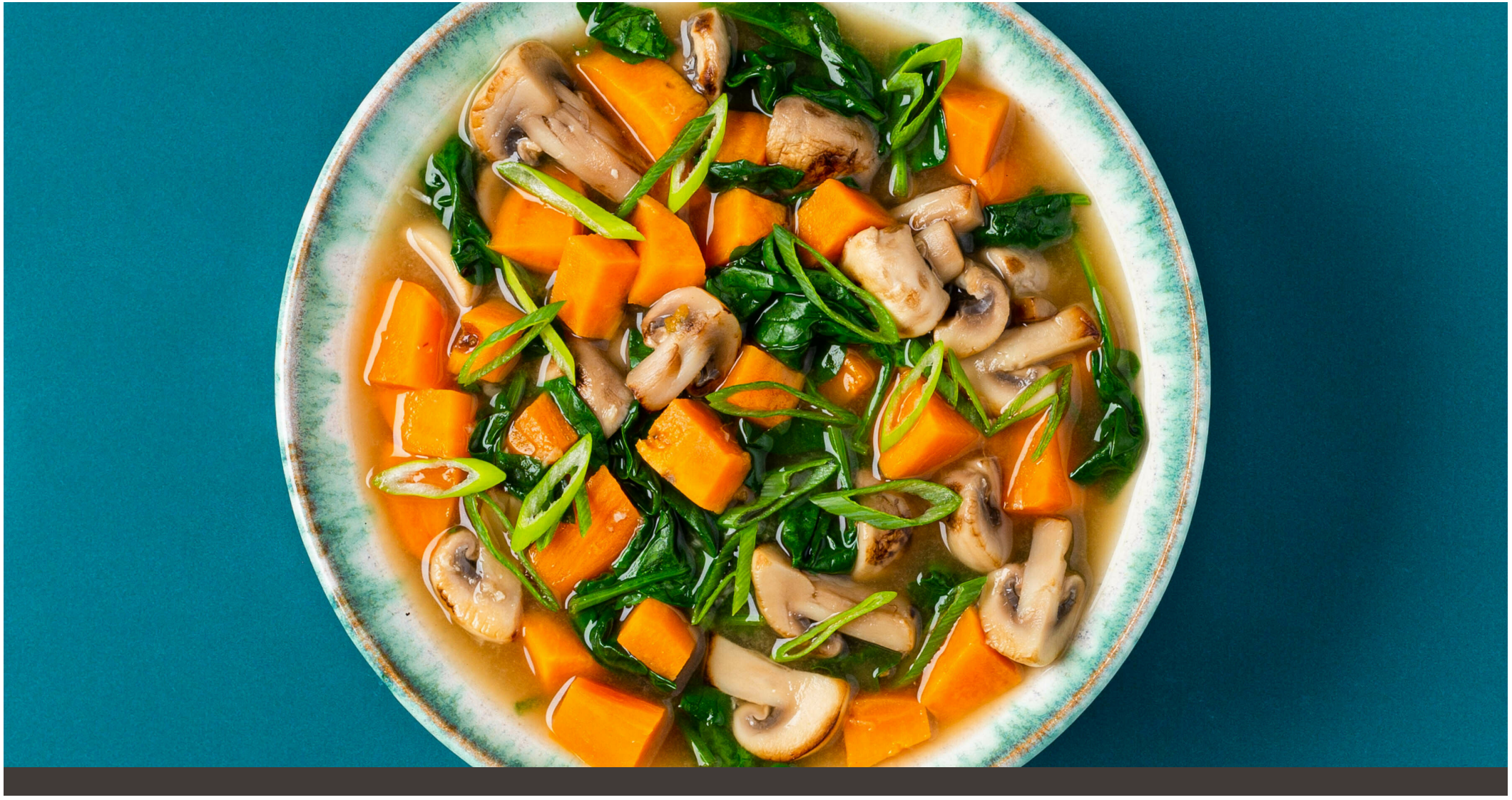
MARLEY SPOON



Leichte Süßkartoffel-Miso-Suppe

mit Spinat, Pilzen und frischem Ingwer

20-30min 4 Portionen

Manchmal muss es einfach eine große Schale heiße Suppe sein – ganz unabhängig von der Jahreszeit. Und weil wir so auf Buntes stehen, ist unser heutiges Exemplar mal richtig schön farbenfroh. Süßkartoffeln, Spinat und Pilze sind extrem aromatisch und lecker, die Misopaste sorgt für die nötige Würze und rundet unsere Suppe perfekt ab. Also: Löffel rein, Esser sein!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 500g Champignons
- 2 Stücke Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 75g Misopaste [1]
- 3 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 384kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 45.1g, Eiweiß 10.8g

1. Zutaten vorbereiten

Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** ggf. mit Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und vierteln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

2. Pilze braten

Die **Pilze** in einem großen Topf mit 4EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zufügen und ca. 1Min. mitbraten.

3. Suppe ansetzen

Die **Süßkartoffelwürfel** in den Topf geben und 1,4L warmes Wasser angießen.

4. Suppe kochen

Die **Misopaste** und den **Ingwer** einrühren und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 10–12Min. köcheln lassen.

5. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Spinat** in die **Suppe** geben und zusammenfallen lassen. Die **Süßkartoffel-Miso-Suppe** kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.

6. Sesamstraße

Wir sind mit unserer Süßkartoffel-Miso-Suppe ja schon recht japanisch unterwegs, wer sich aber endgültig wegteleportiert fühlen möchte, träufelt etwas geröstetes Sesamöl über die dampfende Suppe. Wie der Name schon sagt, wird das Öl aus gerösteten Sesamsamen gewonnen und erhält dadurch einen einzigartig nussigen und intensiven Geschmack. Unbedingt ausprobieren!