



Süßkartoffel-Ingwer-Cremesuppe

mit Kokosmilch und Cashewnüssen



20-30min



2 Personen

Der Ingwer ist eine kulinarische wie medizinische Wunderknolle voll mit ätherischen Ölen und Scharfstoffen. Er hilft dir bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten und stärkt das Immunsystem. Zur Vorbeugung einer laufenden Nase ist diese cremige Suppe mit Ingwer, Süßkartoffeln, Karotten, Kokosmilch und intensiven Gewürzen also perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150ml Kokosmilch
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 2 rustikales Mehrkornbaguettes¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1130kcal, Fett 63.5g, Kohlenhydrate 107.5g, Eiweiß 27.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und ebenfalls in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln.



2. Zwiebeln anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe kochen

Die **Karotten**, die **Süßkartoffeln**, die **1/2 der Gewürzmischung**, das **Brühgewürz**, die **Kokosmilch** und 300ml Wasser hinzufügen und die **Suppe** bei mittlerer Hitze abgedeckt 16-18Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



4. Cashews würzen

Die **1/2 der Cashews** mit 1EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** mischen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden.



5. Brot und Cashews rösten

Die **Baguettes** 8-10Min. im Ofen aufbacken und anschließend in Scheiben schneiden. Die **Cashews** in einer kleinen Auflaufform 6-8Min. im Ofen rösten.



6. Suppe pürieren

Das **Gemüse** im Topf mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Die **Suppe** nach Belieben mit heißem Wasser verdünnen und mit **1-2TL Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit den **Cashews**, der **Petersilie** und der **Limettenschale** garnieren. Die **Suppe** mit den **Limettenspalten** und den **Brotscheiben** servieren.