

Weitere Rezepte gibt es auf:

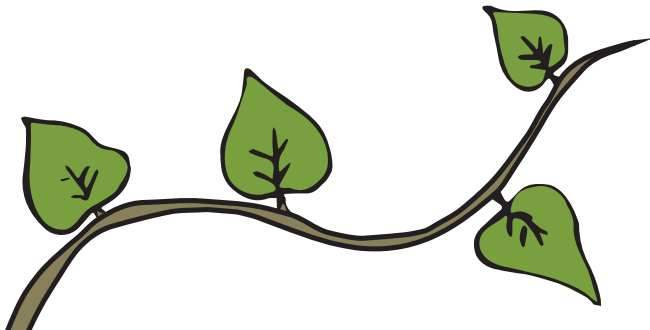
www.i-am-bauer.at



Zu unserem Online-Marktstandl:

markta

Mehr als ein digitaler Bauernmarkt.
markta.at



I'M Bauer
R E Z E P T E

jeden Monat neu

Oktober 2018

Süßkartoffel-Kokos-Curry-Suppe

2 EßL		
2 Zwiebeln	gewürfelt	in Öl kurz anbraten
2 Knoblauchzehen	fein gehackt	kurz mitanbraten
1 EßL Curry		
1/2 TL Cayennepfeffer		Curry und Cayennepfeffer kurz mitrösten
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)		
1/2 L Gemüsesuppe (od. 1/2 L Wasser + 1 Suppenwürfel)		mit Kokosmilch und Gemüsesuppe aufgießen
50 - 60 dag Süßkartoffel	gewürfelt	Süßkartoffel dazugeben
Salz		weichkochen (ca. 10 Minuten), pürieren und Salz abschmecken
Schnittlauch	fein geschnitten	mit Schnittlauch ganieren



Geeignetes Gemüse/Obst für Süßkartoffelsuppenvariationen:

- Karotten
- Kürbis
- Kichererbsen
- Äpfel

Geeignete Gewürze für Süßkartoffelsuppenvariationen:

- Knoblauch
- Curry
- Ingwer
- Chili

Guten Appetit!