

## 22) Süßkartoffel-Spitzkohl-Suppe

### Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 3 Möhren
- 1 Spitzkohl (ca. 500 g)
- 1 Ingwerknolle (1-2 cm)
- 1 kleine Knolle Kurkuma (ca. 3 g)
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Chili, Curry, Muskat, frische Petersilie

### Zubereitung:

Fein gehackte Knoblauchzehe, gewürfelte Zwiebeln und Zitronenabrieb in Öl leicht anschwitzen. Grob geschnittenen Spitzkohl, gewürfelte Süßkartoffeln und Karotten dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kurkuma und Ingwer sehr fein würfeln und mitkochen. (Kurkuma färbt sehr stark ab, deshalb unbedingt Küchenhandschuhe tragen!) Alles etwa 20 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit den angegebenen Gewürzen und mit Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken und einen Teil davon in die Suppe geben. Die Suppe mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Vor dem Servieren die Suppe mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zur Suppe kann man verschiedene Toppings reichen: Granatapfelkerne, Blätterteigschnecken mit Frischkäse gefüllt, Crème fraiche, gebratenen Bacon...