

3) Süßkartoffelsuppe mit Erdnüssen

Die Süßkartoffel stammt ursprünglich aus Südamerika.

Der Geschmack der Suppe ist variabel - je nach Vorlieben kann die Suppe mit einem eher süßlichen Geschmack oder mit mehr Schärfe hergestellt werden.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- je nach Größe 2-3 Süßkartoffeln (mindestens 500 gr)
- 2-3 Möhren
- etwa 1 Liter Gemüsebrühe
- etwa 2 Esslöffel Erdnussbutter (am besten Crunchy)
- eine Dose Kokosmilch (400 g) oder 1 Becher Sahne
- etwas geriebener Ingwer
- Salz, Pfeffer, Piment und evtl. Chili
- zum Verfeinern: Erdnüsse und Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in Olivenöl ca. 10 Minuten dünsten. Süßkartoffeln und Möhren ebenfalls schälen, würfeln und zu den Zwiebeln geben. Alles zusammen weiter etwa 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe und geriebenen Ingwer zugeben und etwa 20 Minuten kochen bis das Gemüse weich ist. Die Suppe pürieren, Erdnussbutter und Kokosmilch (bzw. Sahne) zugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Piment und evtl. Chili abschmecken. Die Suppe mit in der Pfanne (ohne Fett) gerösteten Erdnüssen und evtl. klein geschnittenen Frühlingszwiebeln anrichten.

Die Suppe kann vegan (mit Kokosmilch) oder vegetarisch (mit Sahne) zubereitet werden. Auch Wiener-Würstchen schmecken gut zur Suppe.