



ZU GAST
IN ANDEREN
KÜCHEN

SÜBKARTOFFEL CREMESUPPE



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



Land Frauen
Niedersächsischer Landfrauenverband Hannover e.V.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



SÜßKARTOFFELCREMESUPPE

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

400 g Süßkartoffeln
300 g Karotten
1 Gemüsezwiebel
2 cm Ingwerknolle
2 EL Rapsöl
1 L Gemüsebrühe
150 ml Sahne
½ TL Kurkuma (gemahlen)
½ TL Curry
Jodsalz mit Fluorid und
Pfeffer nach Geschmack
1 Vollkornfladenbrot

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Das Öl in einem Topf erhitzen die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Kartoffel- und Karottenwürfel sowie den Ingwer hinzufügen und kurz mitschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Mit dem Jodsalz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen und abschmecken.

Dazu das Fladenbrot servieren

Nährwerte pro Portion: **Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen** 544 kcal | **Eiweiß (Protein)** 11,9 g | **Fett** 13,4 g | **Gesättigte Fettsäuren** 3,65 g | **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** 3,39 g | **Kohlenhydrate**, resorbierbar 86,3 | **Ballaststoffe** 13,6 g

