

## Rezept: Süßkartoffelsuppe

Zutaten (4 Personen)

400 g Süßkartoffel

20 g frischer Ingwer, gehackt

1 Zwiebel, gehackt

Öl, Ghee, Kokosöl

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma oder frischer Kurkuma

1 Bio-Orange, abgeschriebene Schale und 6 EL Orangensaft

200g Sahne oder Kokosmilch

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl anbraten, frischer Ingwer und Süßkartoffel dazu geben, mit Sahne/Kokosmilch und Orangensaft aufgießen, Gewürze hinzugeben und alles 20 min bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss pürieren.

Die Suppe lässt sich variieren:

statt Süßkartoffel, Karotten, frische Korianderblätter ( grün)

statt Cayennepfeffer, frische oder getrocknete Chilischote,

oder rote/grüne Currypaste in Kombination mit Kokosmilch statt Sahne.

Guten Appetit!