

## Exotischer Genuss: Kokos-Süßkartoffelsuppe mit Knoblauch



Entdeckt den exotischen Geschmack mit unserer Kokos-Süßkartoffelsuppe mit Knoblauch. Ein einfaches, dennoch köstliches Gericht, das perfekt zu jeder Jahreszeit passt. Taucht ein in dieses wärmende Geschmackserlebnis und lasst Euch etwas von den Aromen der Geschmackswelt verzaubern.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

2	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer
400 g	Süßkartoffeln
2 EL	Kokosöl
400 ml	Kokosmilch [1 Dose]
400 ml	Gemüsebrühe
100 g	Zuckerschoten [ggf. TK]
2 EL	Limettensaft
Salz, 1 Msp. Chilipulver	

### Zubereitung Kokos-Süßkartoffelsuppe mit Knoblauch

1. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden beziehungsweise reiben.
2. Knoblauch und Ingwer im Kokosöl anschwitzen, nach etwa drei Minuten die Süßkartoffeln dazugeben und mit anschwitzen. Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen und etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken.

TIPP: Wer will, kann das Gericht noch mit Zuckerschoten aufpeppen. Dafür schneidet Ihr die Zuckerschoten in Streifen, gebt sie in die kochende Suppe und lasst sie drei bis vier Minuten weiterköcheln.



### **Was macht die Kokos-Süßkartoffelsuppe mit Knoblauch so besonders...**

- Diese Suppe ist nicht nur köstlich, sondern auch gesund. Die Süßkartoffeln sind reich an Ballaststoffen und Vitaminen, während die Kokosmilch eine cremige Textur und einen exotischen Geschmack verleiht.
- Ihr könnt diese Suppe auch nach Belieben anpassen, indem Ihr zum Beispiel etwas Chiliflocken für eine würzige Variante verwendet.
- Die Suppe eignet sich hervorragend als Vorspeise oder als Hauptgericht, wenn Ihr sie mit Brot oder Reis serviert. Genießt diese cremige und wärmende Kokos-Süßkartoffelsuppe mit Knoblauch bei kaltem Wetter oder wann immer Ihr Lust auf ein köstliches, vegetarisches Gericht haben.