Süßkartoffelsuppe mit Curryrahm

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

2 EL Kokosöl

550	g	Süßkartoffel, geschält, in 2-3cm Stücke geschnitten
120	g	Zwiebel in kleine Würfel geschnitten
1	EL	Currypulver
1	ST	Chilischote, eventuell die Chilischote halbiert, entkernt und in kleine Streifen geschnitten
1	l	Gemüsefond
		Salz

Für das Topping:
100 ml Rahm oder Sojarahm
1 Prise Salz
1 TL Currypulver

Koriander zum Garnieren nach Belieben

Herstellung:

1. Das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen.
2. Süßkartoffeln und Zwiebeln zugeben und 2 Minuten anschwitzen.
3. Mit Currypulver und Chiliflocken bestreuen, gut vermengen und die Gemüsefond auffüllen.
4. Mit Salz würzen, den Deckel aufsetzen und Kartoffel weichkochen (ca. 15 Minuten).
5. In der Zwischenzeit für das Topping den Rahm mit Salz und Currypulver cremig-fest aufschlagen und kaltstellen.
6. Die Suppe mit einem Standmixer pürieren, eventuell passieren.
7. Suppe anrichten und je einen großen Löffel Curryrahm und frisch (grob) gehackten Koriander servieren.

Was ist Rahm? ist Obers bzw. Sahne ☺

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.