



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats März

Süßkartoffelsuppe

Von Andrea Hess

Diese sättigende und wunderbar wärmende Suppe ist schnell zubereitet und kann sowohl als Vorspeise als auch als Hauptgericht mit Brot serviert werden. Ideal für kalte Tage!

Zutaten für 4 Personen:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
20 g	geschälter Ingwer
6	Tomaten
800 g	Süßkartoffeln
4 Eßl	Öl
1 l	Gemüsebrühe
4 Eßl	Petersilie
6 Eßl	Schmand
1 TL	Zitronensaft
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und fein würfeln.
2. Zwiebeln, Knoblauch und geschälten Ingwer fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Nach 1-2 Minuten die Süßkartoffelwürfel dazu geben und mit anschwitzen. Die 4 Tomaten waschen, grob würfeln und ebenfalls dazu geben.
3. Die Brühe und evtl. etwas Wasser angießen bis die Flüssigkeit das Gemüse leicht bedeckt. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 min köcheln lassen.
4. Anschließend die Suppe mit Schmand & Zitronensaft aufkochen und pürieren. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die restlichen Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Petersilie fein hacken und die Suppe mit den Tomatenwürfeln und der Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Alternativ kann man die Suppe statt mit Tomaten auch mit gerösteten Nüssen und etwas geriebenem Käse servieren.

Bonappetit!