



# Süßkartoffel-Kokossuppe mit Koriander

🕒 Preparation time: 30 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 30 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für zwei Portionen

- 1 große (rote) Zwiebel (ca. 100 Gramm)
- 850 g Süßkartoffeln (oder: Hokkaido-Kürbis entkernt, klein geschnitten mit Schale)
- 250 g Karotten
- 1.5 EL Kokosöl/Kokosfett
- 20-25 g Ingwer (Gewicht geschält gewogen/ein daumengroßes Stück)
- 300 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 1 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- 1 kl./halber TL Kreuzkümmel
- Wenn vorhanden: 0.5 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- Meersalz
- (Cayenne-)Pfeffer
- 3-4 EL Zitronensaft
- 3 EL Sojajoghurt
- Einige Blätter Koriander (kleines Bund)
- Chiliflocken zum Garnieren/Bestreuen

---

## Zubereitung (ca. 30-35 Minuten)

1. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen. Karotten waschen, die Enden kappen und aufschneiden.
2. Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln.
3. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln im heißen Fett anschwitzen. Nach etwa 2-3 Minuten Süßkartoffel- und Karottenstücke hinzu geben und einige Minuten anbraten. Ingwer mit Hilfe einer Ingwerreibe dazu geben (nur das Fruchtfleisch, nicht die Fasern). Wasser aufgießen und die Zutaten insgesamt ca. 15-18 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Kokosmilch aufgießen.
4. Dann einige Blätter Koriander dazu geben. Umrühren und die Zutaten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel- und Karottenstücke ganz weich sind.
5. Die Zutaten mit einem Schneidstab pürieren und die Suppe mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz strecken (manche mögen ihre Suppe ja etwas dickflüssiger, wieder andere mögen sie dünnflüssiger - Ihr könnt das individuell mit Flüssigkeit regulieren. Ich habe nochmals 300ml Wasser hinzu gegeben).
6. Suppe mit Zitronensaft, Sojasoße, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Cayennepfeffer würzen. Suppe mit Zitronensaft und Salz individuell abschmecken.
7. Suppe auf Schalen aufteilen. In jede Portion kreisförmig einen großen Löffel Sojajoghurt einrühren.

Suppe mit frischem Koriander und mit Chiliflockchen bestreut servieren.