

Süßkartoffel-Kokossuppe mit Koriander

Diese cremig-aromatische Süßkartoffel-Kokossuppe ist genau das Richtige für die ersten Herbsttage dieses Jahres. Ich liebe nicht nur den leicht süßlich-exotischen Koko-Süßkartoffelgeschmack, sondern auch die wunderbare Farbe dieser Suppe. Sie wärmt und schmeichelt Gaumen und Augen zugleich. Süßkartoffeln sind sowieso tolle Knollen: Sie sind fettarm, dafür reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie helfen nachweislich den Blutzuckerspiegel zu senken bzw. den Insulinspiegel im Gleichgewicht zu halten, so dass weniger Heißhunger-Attacken entstehen. Die Suppe ist sättigend, wärmend und lecker! Ihr könnt sie übrigens auch mit der gleichen Menge an Hokkaido-Kürbis machen. Yeah! Nur die Kochzeit ist dann ein kleines bisschen länger. Ich hoffe, Ihr genießt den schönen Herbst. Herzlichst, Eure Lea.

Zutaten für zwei Portionen

- 1 große (rote) Zwiebel (ca. 100 Gramm)
- 850 Gramm Süßkartoffeln (oder: Hokkaido-Kürbis entkernt, klein geschnitten mit Schale)
- 250 Gramm Karotten
- 1.5 EL Kokosöl/Kokosfett
- 20-25 Gramm 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 Bündel)
- Chiliflocken zum Garnieren/Bestreuen

Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen. Karotten waschen, die Enden kappen und aufschneiden. Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Geschälte Süßkartoffeln klein geschnitten und Koriander... mmmhhh... 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. Nach der Hälfte der Kochzeit Kokosmilch dazu gießen. Dann einige Blätter Koriander dazu geben. Umrühren und die Zutaten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel- und Karottenstücke ganz weich sind. 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). Suppe mit Zitronensaft, Sojasoße, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Cayennepfeffer würzen. Suppe mit Zitronensaft und Salz individuell abschmecken. Suppe auf Schalen aufteilen. In jede Portion kreisförmig einen großen Löffel Sojajoghurt einrühren. Suppe mit frischem Koriander und mit Chiliflöckchen bestreut servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Süßkartoffel-Stampf mit Koriander, Bohnen und Erbsen](#)
- [Topinambur-Suppe mit Pumpernickel-Pistazien-Crumble](#)
- [Blumenkohl-Kokos-Suppe](#)
- [Ofen-Süßkartoffel](#)