



Süsskartoffel mit Mango Suppe

Zutaten:

ca 800 g Süsskartoffeln, 1 kl Bund Frühlingszwiebeln, wenig Ingwer, 2 EL Sesamöl, 2 TL süsses Curry, 8dl Bouillon, 2 dl Kokosmilch, 2 dl Mangosaft, Salz, Pfeffer, je 20g Popcorn / Kokos-Chip

Vorgehen:

Süsskartoffeln schälen und würfeln, Frühlingszwiebel grob schneiden, Ingwer fein schneiden

Sesamöl erhitzen, Süsskartoffeln, Zwiebel und Ingwer darin anbraten

Curry, Kokosmilch, Mango und Bouillon untermischen und kurz aufkochen

15 min zugedeckt köcheln lassen

Mit dem Stabmixer grob (oder auch fein) pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Popcorn und Kokos-Chips dekorieren

Übrigens:

Kinder lieben beinahe jede Gemüsesuppe, wenn sie mit Popcorn, Kokos-Chips oder ähnlichem dekoriert wird

Durch Kokosmilch wird beinahe jede Suppe süss für kleine Schleckermäulchen