



## Süßkartoffel -Limetten Suppe

Schwierigkeit: Leicht, Zeit: 15 Min. Zubereitung, 30 Min. zum Kochen



### Zutaten (für 4 Personen):

für die Einlage

- 100-150 g Kalbsmedaillons oder Scampi
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- Chili evtl.

für die Suppe:

- 1 Süßkartoffel (ca. 400 g)
- 1 Karotte
- 1 Pastinake (Rezept kann auch nur mit Süßkartoffel gemacht werden ca. 600-700 g dann)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen



- 1 Stück Ingwer geschält ca. 2 cm
- 2 Tomaten (ca. 150g)
- 200 ml Kokosmilch 9% Fett
- 750 ml Gemüse oder Rinderbrühe
- 2 EL Kokosöl
- 1 Limette frisch gepresst
- Meersalz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Paprika
- Curkuma
- Koriander frisch oder Pulver

## Zubereitung

1. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden / Scampi mit Salz/Pfeffer/Chili würzen, mit Olivenöl marinieren und ca. 20-25 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Süßkartoffeln und restl. Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Tomaten in kleine Stücke schneiden.
4. Frühlingszwiebel in Streifen, Knoblauch und Ingwer klein hacken und in Kokosöl kurz anbraten bis diese leicht braun sind.
5. Gemüsewürfel dazu geben und ca. 3 Min. leicht mitrösten, alles mit Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Curcuma, Curry evtl. würzen.
6. Mit Brühe aufgießen, alles gut aufkochen lassen und ca. 20-25 Min. weiter köcheln lassen bei mittlerer Temperatur.
7. Wenn die Suppe gut kocht, auch die Tomaten und Kokosmilch dazu geben, alles weiterköcheln lassen.
8. 5 Min. bevor die Suppe fertig und weichgekocht ist, das Fleisch / Scampi in der Pfanne anbraten.
9. Die fertig gekochte Suppe pürieren und mit dem Limettensaft dosiert abschmecken. Hier in mehreren Schuss den Limettensaft dazu geben und immer wieder abschmecken. Die Limette kann, wenn es zu viel ist, die Suppe bitter werden lassen. Hier lieber einmal zu viel als zu wenig abschmecken.
10. Suppe in Teller füllen und mit Fleisch oder Scampi Einlage garnieren. Für Vegetarier kann natürlich auch ohne Einlage serviert werden.

Kühl lagern!

Anquad'n!