

Süßkartoffel - Chili - Suppe (Zutaten für 4 Portionen)

Zutaten: 2 Zwiebeln, grob gewürfelt
2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
1 Prisen Chili
500 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
500 g Karotten, geschält und gewürfelt
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Öl
Salz und Pfeffer

Das Öl in einen Topf geben und die gewürfelten Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch anbraten, bis die Zwiebeln eine schöne goldene Farbe haben. Aufpassen, dass die Zwiebeln nicht anbrennen! Eine Prise Chili, Süßkartoffeln und Karotten nun ebenfalls in den Topf geben und kurz anschwitzen. Die Chiliflocken vorsichtig dosieren! Wer es nicht zu scharf mag, lieber etwas weniger Chiliflocken zugeben und später nachwürzen.

So viel Gemüsebrühe zugeben, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Für 15 - 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln und Karotten weich sind. Alles mit einem Pürierstab zerkleinern.

Sollte die Suppe etwas zu dickflüssig sein, einfach etwas Wasser zugeben. Nur noch mit Salz, Pfeffer und eventuell mit mehr Chili abschmecken.