



## Süßkartoffel-Karotten-Suppe

### Zutaten

- 250 g Möhren
- 500 g Süßkartoffeln
- 80 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 750 g Wasser
- 2 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 2 TL Curry
- 50 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett

### Zubereitung

1. Möhren waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf THOMY Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin andünsten. Karotten- und Süßkartoffelstücke dazu geben und kurz anbraten.
2. Mit 750 ml Wasser aufgießen und MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Gemüse Bouillon darin auflösen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min köcheln lassen.
3. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Curry würzen. Mit Sahne zum Kochen verfeinern. Dazu schmeckt Baguette.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	24 g
Energie	143 kcal
Fett	4 g
Protein	2 g

🕒 30 Minuten

⊕ 6 Portionen