Kürbis-Süßkartoffelsuppe mit Mango-Tempura

Zutaten

- 600 g Süßkartoffeln
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 25 g Ingwer
- 5 g rote Chilischoten
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1075 ml Wasser
- 25 g Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 0,5 Zitrone(n)
- 1 Ei(er)
- 50 g Mehl
- 0,5 large Backpulver
- 50 g Stärke
- 400 g Mango a.d. Dose
- 100 ml THOMY Reines Rapsöl
- 50 ml Schlagsahne

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Hokkaido-Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, Kerne entfernen und ebenfalls hacken.

2. In einem Topf 2 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Kürbis- und Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Ingwer und Chili zugeben und mit anschwitzen.

3. 1L Wasser zugießen, zum Kochen bringen und MAGGI Gartengemüse Bouillon darin auflösen. Mit Kreuzkümmel und dem Saft der Zitrone abschmecken. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 30 Min. garen.

4. Ei, Mehl, Backpulver, Stärke und das restliche Wasser zu einem Tempurateig verrühren. Mango abtropfen lassen und in gleich große Stücke teilen. In einem Topf 100ml THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Mangostücke durch den Tempurateig ziehen, im Öl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Jeweils 3 Mangostückchen auf einen Holzspieß aufstecken. Die Suppe pürieren und mit Sahne verfeinern. Die Suppe auf die Teller verteilen und mit den Mangospießen servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	56 g
Energie	479 kcal
Fett	24 g
Protein	5 g

59 Minuten

6 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de