



Ingwer- Süßkartoffelsuppe mit frittierten Glasnudeln

Zutaten

- 300 g Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 20 g Ingwer
- 1 Chilischote(n)
- 50 g Zwiebeln
- 2 EL Sesamöl
- 400 ml Wasser
- 165 ml Kokosmilch
- 5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 20 g Glasnudeln
- 2 EL Korianderblätter
- etwas THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Sesamöl heiß werden lassen. Den Ingwer zugeben und kurz andünsten. Knoblauch, Zwiebeln sowie Chili zugeben und kurz mitdünsten. Süßkartoffeln zugeben.
3. Wasser mit Kokosmilch zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe zugeben und darin auflösen. Bei mittlerer Wärmezufuhr kochen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.
4. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl (ca. 500 ml) heiß werden lassen. Glasnudeln darin frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In kleine Portionen brechen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen, Glasnudeln darauf anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	186 kcal
Fett	7 g
Protein	3 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen