



Süßkartoffel-Suppe mit Apfel

Zutaten

- 400 g Süßkartoffel
- 50 g Zwiebeln
- 125 g Apfel
- 5 g Chili (frisch)
- 10 g Knoblauch
- 700 g Trinkwasser
- 50 g Schlagobers
- 1 Würfel MAGGI Hühnersuppe
- 30 g Weinbrand
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln, Chili und Knoblauch darin andünsten, Süßkartoffeln und Äpfel zugeben und mitdünsten.
3. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Hühnersuppenwürfel darin auflösen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen, bis die Süßkartoffelwürfel gar sind. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
4. Schlagobers zugießen und mit Weinbrand abschmecken.

Nährwerte

Kohlenhydrate	31,36 g
Energie	249,04 kcal
Fett	10,45 g
Eiweiß	2,39 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen